

Autorizzazione del Tribunale di Milano N. 10 dell'1/08/2008 - N. 8 - Anno V, ottobre 2012

Fortuna o sfortuna?

Immagina se vincessi

**Mettersi in gioco
veramente**

Similitudini

**Dall'altra parte
della scrivania**



centro zanelli

ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale



IPNOSI 1° LIVELLO

LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

02 - 03 MARZO 2013

08 - 09 GIUGNO 2013

IPNOSI 2° LIVELLO

TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

27 - 28 OTTOBRE 2012

13 - 14 APRILE 2013

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

21 - 22 DICEMBRE 2012

01 - 02 FEBBRAIO 2013

15 - 16 MARZO 2013

10 - 11 MAGGIO 2013

LEADERSHIP

23 - 24 NOVEMBRE 2012

15 - 16 FEBBRAIO 2013

DIGIUNO E RIGENERAZIONE

24 - 25 - 26 MAGGIO 2013

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
Dott.ssa Giovanna Siracusa
Filomena Paterino

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

Fortuna o sfortuna?	pag. 4
Immagina se vincessi.....	pag. 5

orizzonti di leadership

Quando il lavoro diventa insostenibile	pag. 7
--	--------

salute e benessere

Medicus curat, natura sanat (<i>il medico cura, la natura guarisce</i>).....	pag. 9
--	--------

esperienze di vita

Mettersi in gioco veramente	pag. 10
Similitudini.....	pag. 10
Dall'altra parte della scrivania	pag. 11
Fin quando non provi, non sai.....	pag. 12
La mia terza volta	pag. 13

contributi

Hanno tutti fretta	pag. 14
--------------------------	---------

recensioni

Libri

Figlia adorata.....	pag. 15
Mille splendidi soli.....	pag. 15

Film

Vero come la finzione	pag. 15
Quasi amici.....	pag. 15



Fortuna o Sfortuna?

In un povero villaggio di campagna, in Cina, viveva un contadino che era ritenuto molto ricco, perché possedeva un cavallo, per arare la terra e per trasportare le merci. Un giorno il cavallo fuggì e tutti gli abitanti del villaggio esclamarono: "che disgrazia!", ma il contadino rispose solo: "forse". Alcuni giorni dopo il cavallo ritornò portandosene altri due con lui e tutti i vicini si rallegrarono della buona fortuna del contadino, ma egli disse semplicemente: "forse".

Il giorno dopo, il figlio del contadino cercò di cavalcare uno dei cavalli selvaggi. Il cavallo lo disarcionò e il ragazzo si ruppe una gamba. Tutti i vicini manifestarono nuovamente al contadino il loro dispiacere per la sfortuna che gli era capitata, ma il contadino rispose ancora: "forse".

La settimana successiva, vennero al villaggio dei funzionari governativi in cerca di uomini da mandare alla guerra. Costoro scartarono il figlio del contadino, perché aveva la gamba rotta. Quando gli abitanti del villaggio si rallegrarono della sua buona sorte, il contadino rispose: "forse"...

Tutti noi ci troviamo frequentemente a confrontarci con il concetto di fortuna e di sfortuna nella vita quotidiana. Giustificiamo i nostri fallimenti affermando che purtroppo non ci è andata bene, che le circostanze ci sono state avverse, o che gli imprevisti ci hanno sorpreso, senza darci la possibilità di difenderci, insomma siamo stati sfortunati.

Giochiamo con i gratta e vinci, o con il lotto, sperando di avere il colpo di fortuna che ci cambi la vita e sognamo un colpo gobbo che ci permetta di avere un'esistenza in discesa, senza più patemi d'animo.

Oppure ce la prendiamo con l'avversa sorte per aver conosciuto proprio quella persona che ci amareggia la vita: male-

detto il momento che ci ha fatto conoscere, perché mi sono rovinato la vita. L'impressione che se ne ricava è che con il nome di fortuna o di sfortuna cataloghiamo tutti quegli avvenimenti che sono al di fuori della nostra volontà e del nostro controllo, contro cui ci imbattiamo (e spesso sbattiamo). E a quel punto ognuno di noi, sviluppa comportamenti ed atteggiamenti piuttosto variegati, a volte bizzarri verso questi avvenimenti non voluti o imprevisti. È come se un mattino, svegliandoci, ci trovassimo di fronte un muro solido e minaccioso, dove la sera prima vi era una comoda porta e ognuno a quel punto reagisce a modo suo, a seconda delle caratteristiche della propria personalità.

Il **testardo orgoglioso** persiste nel dare testate, sperando che prima o poi il muro crolli, ma se la barriera risulta granitica, è la testa che prima o poi si rompe.

Il **sognatore** invece si siede per terra ed immagina tutto ciò che di magnifico vi

è oltre quella parete e aspetta: qualcosa succederà che cambierà tutto per magia (e ovviamente non è mai così).

Il **cinico amareggiato** sa che dietro al muro non vi è niente di buono ed è quindi arrabbiatissimo con il mondo che è così ingiusto con lui.

Il **pessimista** rimane lì depresso, guardando la parete di fronte pensando che non ce la farà mai, che è colpa sua, che ormai è troppo tardi ed altre simili amenità piacevoli.

Il **rabbioso** comincia a prendersela con la persona più vicina a lui (e spesso quella che ama di più), incolpandola di aver creato quel problema (o di non averlo saputo prevedere) e si chiude in un mutismo sempre più vittimistico.

Il **razionale** passa il tempo a fare masturbazioni mentali, chiedendosi perché il muro è proprio lì e sviluppando una serie impressionante di ipotesi intriganti (che non portano a niente).

Il **realista** vede che il muro c'è e risulta inutile negare la sua esistenza (e non alza un dito) e ti spiega perché è giusto che il muro sia apparso e nessuno mai lo possa superare

Il **costruttivo** utilizza gli occhi con atteggiamento positivo per cercare la porta, sapendo che da qualche parte sicuramente c'è.

Nelle descrizioni che abbiamo appena elencato è facile rivedere quasi una caricatura del nostro capo, degli amici o di qualche familiare: più complicato risulta osservare quali sono i nostri particolari comportamenti negativi, per cui può risultare più semplice (e meno doloroso), attribuire la motivazione del posto di lavoro perso, della laurea mai



conseguita, dell'affare non andato in porto o dell'incontro che non ha fatto scattare la scintilla, solo e semplicemente alla sfortuna o al caso.

La fortuna e la sfortuna semplicemente esistono, è sotto gli occhi di tutti. Ma forse aveva ragione T. A. Edison quando affermava: "Io credo alla fortuna: più lavoro e più mi favorisce".

È proprio così, come ben sappiamo spesso la fortuna spunta proprio da dove non te lo aspetti, mentre sei concentrato su tutt'altro.

Si desidera cambiare lavoro, ma come fare in tempi di crisi? Ed ecco che a quella cena a cui si stava per rinunciare, ci si trova seduti accanto ad uno sconosciuto che ci offre un colloquio: la sua società sta proprio cercando una figura professionale come la nostra. Ed il fidanzato? Conosciuto al corso di ballo latino-americano, a cui ci siamo iscritte solo perché ci sentivamo un po' giù. Quante volte succede, ma non ce ne rendiamo conto. È la fortuna che si palesa all'improvviso, offrendoci un appoggio insperato.

Saper cogliere al volo le opportunità a volte cambia la vita, ma per farlo bisogna riconoscere la "buona occasione" che ci passa sotto il naso.

Occorre quindi sviluppare in questi momenti una fiducia nei confronti del proprio istinto e, dopo aver studiato ed analizzato la situazione, essere pronti a



fare la cosa più difficile, cioè compiere un balzo nel vuoto, prendere la decisione di agire senza sentirci del tutto preparati.

La fortuna non è solo qualcosa che ti capita, ma rappresenta un atteggiamento da costruire, una sorta di aspettativa con cui vivi ed agisci nel mondo. E l'attitudine giusta per cogliere l'occasione fortunata al volo, si basa sulla convinzione che c'è qualcosa di buono che ci può sempre capitare e osservando la realtà, possiamo pensare che esistono sempre mille possibilità positive dietro l'angolo e che tocca a noi sviluppare l'abilità di accorgercene prima degli altri.

Perché se le cose non te le aspetti, non sei in grado di vederle neppure quando

si presentano ad un centimetro dal naso.

Se stai cercando la casa dei tuoi sogni, non ti limiti a sfogliare gli annunci sul giornale, ma durante la pausa pranzo vai a curiosare tra le vie, guardi tutti i cartelli, chiedi a tutti quelli che conosci.

La filosofia che segui è che l'occasione c'è, ma spetta a te lo sforzo di trovarla. Quindi, mettendo da parte la paura di venire delusi, proviamo a sperimentare cose mai fatte fino a ieri.

Perché ripetere le stesse azioni, come diceva Einstein, ci porta a raggiungere gli stessi risultati.

Perché se mantieni aperta la mente, tutto può succedere.

Dott. Duilio Zanelli

Immagina se vincessi

"Quando vedo il colore blu, non so perché ma mi sento più rilassato, mentre se vedo il colore giallo mi sento più dinamico".

"Solo nel sentire le onde del mare mi si chiudono gli occhi", "invece a me succede col rumore della pioggia". Molti fattori ambientali influenzano il nostro umore, la nostra vitalità e le nostre risorse interne senza che noi ce ne accorgiamo.

Succede tutti gli anni quando già dall'autunno, quando cominciano ad accorciarsi le giornate, siamo meno motivati ad uscire di casa, abbiamo una vitalità un po' più spenta, come se fossimo stanchi, demotivati. Poi arriva la primavera con giornate lucenti, come se ci arrivasse un'energia dal sole che ci ricarica a livello fisico e mentale e ci viene voglia di rinnovarci, di vivere tutte le giornate in modo pieno e vi-

goroso, di fare camminate, correre nei parchi e di svolgere svariate attività sportive.

Grazie a questa influenza esterna, in certi periodi, la motivazione cresce in modo naturale senza esasperati sforzi di volontà.

Ad esempio nello sport, siamo sempre stati abituati a dare importanza all'allenamento fisico, allo sforzo e alla forza di volontà e parallelamente una grande

attenzione all'alimentazione e all'apporto energetico. In passato la ricerca di risorse per migliorare le prestazioni dell'organismo si è sempre rivolta all'esterno della persona.

Negli ultimi anni l'attenzione si è rivolta anche all'interno attraverso diverse tecniche atte a sviluppare capacità presenti o risalenti al passato ma non più utilizzate.

Sto parlando di capacità come la motivazione, l'autostima, della fiducia in se stessi e di master mind, cioè il sentire di appartenere ad una squadra e per questo voler dare il proprio apporto per poter vincere tutti insieme, tutte cose che vanno al di là del semplice allenamento fisico ed una giusta alimentazione, molto importanti ma da soli non abbastanza.

Da quando è ormai stato accertato che non solo il corpo influenza la mente, ma che vale anche il contrario, sono nate tecniche volte a migliorare le proprie prestazioni partendo proprio dal cervello.

Siamo ancora troppo legati alla vecchia concezione dove ci hanno detto che il cervello è composto di neuroni e che sono concentrati tutti nella testa ma si dimenticano di dirci che poi si prolungano in tutto il corpo raggiungendo tutte le cellule fino all'estrema periferia. Con l'avvento della psicomatica e poi delle neuroscienze, si è aperto tutto un mondo di ricerche



volto a studiare il potere che ha la mente sul corpo, scoprendo che non esiste un limite definito tra i due sistemi ma che fanno parte uno dell'altro. Questo ha permesso di sviluppare tecniche di suggestione che creano effetti benefici per la nostra salute e per il miglioramento delle nostre capacità stimolando la mente.

Una di queste è la visualizzazione sperimentata nella cura di malattie (Simonton), nel rilassamento delle tensioni, nello sviluppo della creatività e nel miglioramento delle prestazioni fisiche.

Qualche anno fa il coach di una squadra di basket, che ai tempi militava in serie A 2, ci chiese di migliorare le prestazioni individuali dei giocatori e creare uno spirito di squadra più unito. Da lì iniziammo una serie di sedute di visualizzazione di gruppo inducendo suggestioni positive volte a unire il team e superare i limiti individuali. A fine campionato il risultato fu che la squadra risalì la classifica fino ad arrivare al secondo posto e l'anno successivo furono promossi in A 1.

Tutto questo, oltre agli allenamenti, grazie a visualizzazioni coscienti e training di rilassamento necessari a stimolare al meglio le nostre risorse immaginative e utili a sciogliere tensioni ed a riacquistare energie fisiche e mentali. Ancora più efficace nello sport è l'utilizzo di una comunicazione ipnotica che va a stimolare aree non coscienti della mente dove si trova tutto il nostro bagaglio di esperienze, le nostre risorse creative e le nostre capacità naturali ed acquisite.

Tutte quelle dinamiche che finché non interferiamo volontariamente a livello razionale, continuano a manifestarsi equilibratamente in maniera spontanea. Il sonno ad esempio è un fenomeno naturale che, quando mantiene il suo equilibrio, sembra quasi sia scontato viverlo bene e profondamente. Se per un periodo comincia ad essere disturbato da fattori esterni

come turni lavorativi, caldo estivo o preoccupazioni, tutti i nostri sforzi volontari per continuare a dormire bene falliscono. Insistere nel "adesso devo dormire" per la maggior parte delle volte peggiora la situazione rendendoci ancora più nervosi. Utilizziamo molto spesso le sedute di ipnosi per recuperare capacità del passato, come il sonno, per riequilibrare le situazioni del presente. Così anche con le abilità sportive.

Tre mesi fa venne da me una persona chiedendomi, attraverso l'ipnosi, di migliorare la battuta: come professione non faceva il comico, giocava a volley! Da 5 anni ogni volta che si trovava a battere, soprattutto nelle gare ufficiali, a malapena riusciva a mandare la palla nella metà di campo avversaria... chiedendole del periodo in cui iniziarono queste difficoltà, si ricordò di un infortunio che la mise agonisticamente a riposo. Quando riprese l'attività sportiva si ritrovò con ansie da prestazione che si manifestavano proprio nelle situazioni più determinanti, quando era "sotto" i riflettori".

Dopo un paio di sedute ci sentiamo telefonicamente e la prima frase che mi disse fu: "che cosa hai detto al mio inconscio? mi sembra di essere ritornata a prima di 5 anni fa".

Nell'ultima partita di campionato la sua performance alla battuta non ebbe insicurezze e di questo se ne accorse solo a fine partita, grazie anche ai feedback positivi delle compagne di squadra e del suo allenatore. Proprio come quando per un periodo dormiamo male poi ritorna tutto normale e ce ne accorgiamo dopo qualche giorno, magari perché ce lo fanno osservare gli altri. Molte volte, quando l'immaginazione viene utilizzata in modo costruttivo, può migliorare veramente le cose. Come diceva Napoleon Hill: "Qualunque cosa la mente umana riesca a concepire ed a credere, può essere realizzata".

Dott. Silvio Zanelli

Quando il lavoro diventa insostenibile

A. ha ottenuto un posto di lavoro presso un ente pubblico e con un incarico di cui è entusiasta: responsabile degli approvvigionamenti.

Un mattino incontra il direttore alla timbratura che insiste per parlarle a quattr'occhi e per offrirle un cappuccino al bar. Strada facendo il capo si accorge di aver dimenticato il cellulare a casa, così le esorta a seguirlo dicendole che le offrirà un caffè a casa. Giunti a casa le prepara il caffè, poi però inizia a farle strani discorsi e ad avvicinarsi sempre di più. Resasi conto che la situazione si sta facendo critica, con la scusa che ha urgenza di tornare al lavoro, esce in fretta dalla sua abitazione. Si accorge però in ritardo che lui l'ha seguita. Ad un tratto, durante la discesa, sente le sue braccia avvinghiate al suo corpo e le sue labbra sul suo collo. A. reagisce e si svincola immediatamente, dicendogli di non fare mai più una cosa del genere.

Da quel momento cessano le molestie sessuali ed inizia il *mobbing*: le aumentano inverosimilmente il carico di lavoro, le vengono date delle scadenze di consegna di alcune pratiche impossibili da rispettare, le ordinano di fare lavori degradanti, non previsti dal suo livello (come spazzare il cortile) e la accusano di essere incompetente di fronte ai colleghi.

A questo si aggiungono anche i disturbi fisici: perde l'appetito, dimagrendo così di 10 chili, è talmente ansiosa che comincia a far uso di ansiolitici e fuma 2 o 3 pacchetti di sigarette al giorno.

R. ha 34 anni, è infermiera, proviene da un paese del meridione e si è trasferita al nord tre anni fa dopo aver vinto un concorso presso un ente sanitario pubblico.

Fin dai primi giorni di lavoro tra i colleghi sono circolate le voci che è



una raccomandata, che non ha voglia di fare nulla e che è venuta al nord per godersi la vita; quando poi scoprono che ha una figlia ed è separata, trovano ulteriori motivi per calunniarla. Successivamente approfittano della sua assenza dal lavoro per due settimane a causa di una broncopolmonite per sabotare il suo armadietto e farle sparire il camice da lavoro. R. fa finta di niente e continua a comportarsi come se non fosse accaduto niente, continuando ad essere allegra e disponibile coi pazienti. Le cattiverie tuttavia proseguono sotto forma di sabotaggi alle cartelle dei pazienti, insulti in pubblico fino a farle sparire il portafoglio con tutti i documenti ed il denaro contante.

Alla fine R. decide che quello che sta subendo è troppo: fa le sue rimostranze alla direzione e ottiene il trasferimento presso un altro istituto.

I casi che sono stati raccontati purtroppo sono meno rari di quanto si potrebbe pensare: si tratta di *mobbing*, un particolare tipo di violenza

psicologica che viene perpetrata nei luoghi di lavoro al fine di portare la vittima al licenziamento o, ancora meglio, alle dimissioni spontanee, in modo tale che non si crei un caso sindacale.

I *mobber* mettono in atto comportamenti che hanno lo scopo di umiliare la vittima, attaccando la sua persona e/o il suo ruolo lavorativo, per esempio dandole mansioni che non può svolgere e rivolgerle continue e mortificanti critiche.

Nel primo caso descritto assistiamo a un tipo di *mobbing* verticale, perché le angherie mosse dal capo verso la dipendente risultano la diretta conseguenza del rifiuto della ragazza alle sue avances. La vittima è consapevole di quello che sta accadendo ma non riesce a reagire, perché si ritrova tutto d'un tratto sottoposta a forti pressioni lavorative e angherie che la colpiscono nel profondo della sua dignità. Il secondo caso invece si tratta di un *mobbing* orizzontale, dove sono gli stessi colleghi a coalizzarsi contro la

donna per renderle la vita impossibile all'interno del suo orario di lavoro.

Le conseguenze sulla salute psicologica e fisica che il mobbing produce sono note: si va dai disturbi psicologici quali ansia, ossessioni, stati di panico a manifestazioni psicosomatiche come cefalea, disturbi gastrointestinali, tachicardia e disturbi del sonno. Questi sintomi, anche nelle fasi iniziali, non devono essere assolutamente sottovalutati.

Ma come possiamo capire se la nostra difficile situazione in ufficio, i nostri screzi con i colleghi e con il capo sono giunti a un livello tale da potersi classificare come mobbing?

Per rispondere a questa domanda vediamo quali sono le diverse fasi del *mobbing* secondo Leyman:

Segnali premonitori: fase breve nella quale cominciano le prime stranezze e anomalie nell'interazione tra la vittima e i colleghi o il superiore, rapporto che diventa più difficile. Iniziano le prime critiche e i primi rimproveri.

Mobbing e stigmatizzazione: comincia il comportamento mobbizzante attraverso incalzanti e continui attacchi nei confronti della vittima al fine di screditarne la reputazione, iso-

larla dal contesto lavorativo, dequalificarla professionalmente e, attraverso continue critiche e richiami, demotivarla psicologicamente.

Ufficializzazione del caso: la vittima denuncia le vessazioni, ma viene colpevolizzata dai suoi "persecutori" che la considerano responsabile, a causa del suo modo di essere, della situazione che si è venuta a creare.

Allontanamento: è la fase conclusiva dell'azione mobbizzante che si conclude con il completo isolamento della vittima. Il lavoratore è stremato e, non riuscendo a trovare una soluzione al problema, sceglie la strada delle dimissioni volontarie quale estremo tentativo di salvezza.

Molto spesso (e per fortuna) il lavoratore riconosce per tempo i segnali e reagisce in maniera adeguata alle vessazioni e con atteggiamenti che riescono a rompere il meccanismo. Non tutti però possiedono queste caratteristiche e non sempre esistono le condizioni per metterle in atto efficacemente, ed ecco che subentra la seconda fase del mobbing, dove al lavoratore diventa estremamente difficile reagire e svincolarsi dal ruolo di vittima.

Ecco qualche utile consiglio per chi si ritrova suo malgrado in una situazione simile a quelle descritte precedentemente.

Non isolarsi: coltivate le vostre relazioni sociali, frequentate gli amici, rinsaldate i rapporti familiari spesso impoveriti dal punto di vista affettivo e sessuale.

Denunciare il mobbing: è questa una attività da attuare con ponderata attenzione, evitate che le denunce possano esporvi a ritorsioni, o possibili querele per diffamazione.

Infine, non bisogna dimenticare di trattare gli effetti psicologici che possono essere stati causati dal mobbing, anche quando finalmente si è riusciti a porre la parola "fine" alla situazione. La forte condizione di stress provata durante il mobbing può avere effetti psicofisici duraturi creando limiti e sofferenze anche nei rapporti futuri e sarebbe bene rivolgersi a un buon psicologo per poterli trattare in maniera efficace e per tagliare definitivamente i rapporti con quello spiacevole periodo della propria vita.

Dott.ssa Giovanna Siracusa



MEDICUS CURAT, NATURA SANAT (*Il medico cura, la natura guarisce*)

Non è soltanto un titolo ma un concetto scientifico: le malattie sono reazioni opportune che servono a ripristinare lo stato di salute. Questo concetto è alla base della omeopatia la cui evoluzione moderna è l'omotossicologia.

Secondo l'insegnamento omotossicologico tutti quei processi, quadri clinici e manifestazioni, che noi chiamiamo malattie, sono espressione della lotta dell'organismo contro le tossine per renderle innocue e poi espellerle.

Quelle che si chiamano malattie non sono altro che utili funzioni biologiche, finalizzate alla disintossicazione naturale, a compensare danni subiti da una sostanza tossica.

Questa è la medicina biologica: una medicina conforme alla natura, ossia alle basi, ai rapporti e alle connessioni delle leggi naturali, l'unità biologica è l'uomo.

Il nostro stato di buona salute può essere identificato non con quanto e con cosa ci intossichiamo, ma con quanto riusciamo a disintossicarci. Fino a quando saremo capaci di mantenere in equilibrio la nostra intossicazione, alla quale non possiamo in tutti i casi sfuggire, godremo di buona salute. Fortunatamente il nostro organismo è "intelligente" e cerca di sopravvivere, quindi deposita le tossine in eccesso negli organi meno importanti, difendendo sempre il sistema nervoso e il sistema circolatorio. La prima zona inondata è il tessuto connettivo, da qui avremo uno stato infiammatorio per arrivare infine a patologie sempre più importanti e degenerative. Ecco così inquadrare tutte le malattie.

L'organismo che funziona bene e gode di buona salute è come una barca a vela in perfetto assetto: tutti gli alimenti devono essere presenti nella giusta proporzione. Nel paziente in sovrappeso

la nostra bella barca diventa una nave da carico, con tutte le tossine che entrano dall'esterno del corpo (per cause alimentari, ambientali, farmacologiche, chirurgiche) e che sono prodotte interamente dal corpo (per cause metaboliche) e tendono ad affondarla.

La nutrizione è un processo biologico che è in grado di fornire all'organismo gli strumenti necessari per ottimizzare le reazioni chimiche di cui abbiamo bisogno. Per questo dobbiamo sempre chiederci quale è il rapporto tra cibo e organismo, che ha la necessità di introdurre alimenti in percentuale e qualità diverse a seconda dello stato in cui si trova.

Dobbiamo chiederci anche quale significato ha nella società attuale l'ossessione collettiva del corpo e dell'immagine di bellezza senza grasso.

Il corpo è il luogo dove localizzare i sentimenti.

Alcuni credono che per sentirsi meglio basta modificare il corpo. Se divento magra risolvo tutti i miei problemi: psicologici ed esistenziali (quanti interventi chirurgici inutili).

Molte volte il "mangiare" serve per far tacere i sentimenti negativi. L'alimentazione deve invece essere la prima terapia della nostra vita. Questa terapia è accettata molto volentieri perché non si conteggiano le calorie, non c'è una dieta forzata, ma si propone una educazione alimentare.

In una persona non è solo importante il peso in kg ma bisogna valutare le proporzioni della massa magra e della massa grassa per non ottenere dei falsi dimagrimenti, cioè perdita di grasso ma anche di muscolo, il che ci porta a un circolo vizioso perché quando il paziente riprende peso aumenterà la parte adiposa diminuendo sempre di più la parte muscolare.

In omotossicologia il sovrappeso e l'obesità sono inquadrati come una

fase di deposito di tossine ancora reversibili perché gli enzimi non sono ancora danneggiati.

In ogni tipo di patologia il 50% della terapia è l'alimentazione, l'altro 30% è una terapia di accompagnamento sia essa omotossicologica, omeopatica o di altra natura, il restante 20% dipende dalla disponibilità del paziente a seguire le indicazioni che gli vengono date.

Parlare di omotossicologia e dieta ci fa capire perché certi pazienti, nonostante siano attenti e ligi alle nostre indicazioni, non perdono peso.

Il loro organismo, in quel momento, non è in grado di sopportare una disintossicazione data dalla liberazione delle tossine incamerate nel tessuto adiposo. Se non aiuto il tessuto adiposo a portarlo in condizioni di espellere queste tossine l'organismo si rifiuterà di perdere peso.

La strategia omotossicologica per controllare il peso corporeo si sviluppa quindi su due fronti:

a) alimentazione equilibrata (dare alimenti nelle percentuali giuste, distribuiti nell'arco della giornata secondo il ciclo circadiano notte-giorno, facendo in modo che tutto il meccanismo della digestione scorra senza intoppi) e associata ad alimenti alcalinizzanti (acqua, frutta e verdura)

b) terapia disintossicante di drenaggio (se la digestione si sviluppa correttamente, evitando fenomeni di fermentazione esagerati, si eviterà un assorbimento di tossine).

Il rimodellamento della forma corporea è la manifestazione del recupero di un equilibrio di funzionamento e quindi, molto al di là del piacere narcisistico di una immagine corporea più appagante, è il mezzo più rapido ed efficace per operare in modo preventivo sulle malattie.

Dott.ssa Miranda Ligabo'

Mettersi in gioco veramente

Ritrovarsi addosso lo stupore dei bambini, come se ci fosse sempre stato, mai perso, mai oscurato dai mille "avrei dovuto, potuto, voluto".

Guardarsi allo specchio e vedere che la persona che ti sorride non è più un'estranea ma è la tua migliore amica, una compagna forte e per sempre.

Stringere la mano all'uomo che stavo allontanando piano piano, senza nemmeno accorgermene, e sentire la mia pelle a contatto con la sua, presente come non mai.

Guardare negli occhi mio figlio piccolo e vedere che mi legge dentro e si sorprende per quanto la sua mamma sia proprio lì con lui, con tutta se stessa: cuore, mente, anima, corpo.

Sono passate poche settimane dal corso "Il Viaggio nelle Emozioni", ma il mio mondo si è già trasformato, senza sforzo frenetico e senza fretta, semplicemente ricordando, rileggendo gli appunti, e respirando come mi è stato insegnato.

È bastato mettermi in gioco veramente in quei due meravigliosi giorni. Mettere da parte, grazie a Duilio, Silvio, gli assistenti ed alle persone fantastiche che hanno condiviso l'esperienza con me, un po' di presunzione e di permalosità e lasciare semplicemente che le cose accadesero.

È stato bellissimo assistere al miracolo dello svelarsi dell'autenticità delle persone, delle fragilità e della forza che tutti abbiamo dentro e che abbiamo a volte timore di rivelare.

Mi ha colpito come un'esperienza così intensa e forte, così portatrice di cambiamento, sia avvenuta con grandissima delicatezza e rispetto per l'essere umano, per i vissuti, per i sogni infranti, per i ricordi. Mentre rientravo a casa in macchina al termine del corso ho pensato: "dovrebbero insegnarlo nelle scuole". Ma poi ho realizzato che non si può pensare solo a come dovrebbe essere il mondo, perchè si può fare di meglio: si può iniziare a cambiarlo, a



partire da noi stessi. "Il viaggio nelle emozioni" è stato per me un passo fondamentale in questa direzione. E quando mio figlio e mio marito mi abbracciano stretta fino a commuovermi, perchè sentono il calore del mio amore che finalmente si esprime senza riserve, ho la certezza che sia stato il passo giusto".

Benedetta Ammassari

Similitudini

Qualche giorno fa con un gruppo di Amici sono andato ("costretto" perchè non si può sempre dire di no...), a visitare una Mostra che non ritenevo particolarmente interessante. Appena entrati, una Guida davvero molto ben preparata, ha iniziato a illustrarci, lungo un percorso prestabilito le varie opere, soffermandosi su particolari e sfumature che agli occhi di noi visitatori (sprovvoduti), sembravano insignificanti o quasi, ma che erano l'essenza delle stesse opere e le motivazioni fondamentali degli artisti nel produrle. Man mano che si andava avanti, cresceva l'attenzione e l'approvazione di noi visitatori per le continue disquisizioni della Guida che con disinvoltata sicurezza, univa frasi molto appropriate e ad effetto di altri artisti affermati, dando così un pizzico di emotività alle visioni. Conclusa la Mostra, congratulandomi con la Guida che ha "sbriciolato" il mio scetticismo, ho dovuto ringraziare chi mi ha "costretto" a visitarla. Tutto questo mi ha mentalmente ricondotto ai Corsi del Centro Zanelli (ecco il perchè di "Similitudini") dove la

maggior parte della Gente vi partecipa perchè è "costretta" o consigliata o spinta da curiosità ma in ogni caso tutte Persone che hanno voglia di migliorarsi. I Corsi sono molteplici ma complementari, anche se ciascuno ha le proprie peculiarità ma sono tesi verso un percorso di Vita migliore ed una sempre maggiore conoscenza di se stessi. Spesso anche in questi Corsi si entra scettici ma la maestria e la delicatezza delle Guide (i fratelli Zanelli) portano i partecipanti a ripercorrere un itinerario introspettivo molto delicato e spesso ricco di tensione e sofferenza. Man mano che il tempo passa si succedono momenti e situazioni particolarmente coinvolgenti ed emozionanti che portano i presenti a "liberarsi", di "fardelli" molto pesanti e condizionanti legati al proprio passato, alla fine, quasi increduli per aver conosciuto o riassaporato alcuni "Valori" fondamentali della Vita e, con occhi non più spenti ma brillanti, si viene pervasi da una voglia straordinaria ricca di Entusiasmo, Intenti, Amore, Amicizia e Desideri (Sogni) con la consapevolezza nel sapere che, se si

ha il "desiderio ardente" di migliorare, alla fine ci si riesce e ci si prepara ad interpretare e non subire la propria Vita! Anche qui (come alla Mostra) alla fine, ma in un tripudio di coinvolgente entusiasmo, si ringrazia chi ci ha "costretti", inviati, o solo fatto conoscere il Centro Zanelli, grati e riconoscenti per averci dato la possibilità di riconciliarsi con la Vita, ma non solo! Quindi, "Similitudini" sì, ma con una differenza sostanziale perché se è vero che le Mostre fanno co-

noscere e apprezzare opere d'arte anche splendide ma fini a se stesse, il Centro Zanelli fa ritrovare il piacere e la bellezza dell'essere se stessi e non c'è opera d'arte al mondo che possa essere paragonata allo splendore del ritrovato senso e valore della propria Vita!

Grazie davvero carissimi Silvio e Duilio per continuare a dispensare questi Doni fantastici!

Giampaolo Ferrari



Dall'altra parte della scrivania

Qualche tempo fa ho partecipato al nuovo corso di Leadership ed è stato naturale ripensare all'esperienza fatta parecchi anni prima di un corso intenso. Anche questa volta la tensione ovviamente era sempre alta, costante la domanda "cosa succederà adesso?", il fedele blocco degli appunti, la paura di rimettersi in gioco, tutto però si svolgeva in modo diverso in un ambiente forse ancor più coinvolgente ma meno duro, o almeno così mi sembrava.

A farla da protagonista restavano sempre le forti emozioni, le parti più nascoste dell'inconscio che avevo dimenticato stranamente riaffioravano e si ripresentavano vive e reali ma grazie alla guida di Duilio e Silvio mi offrivano la possibilità di essere riaffrontate in un altro modo, di prenderne coscienza per superarle e crescere.

Con il passare dei giorni mi accorgevo però che quando parlavo alle persone che stavano intorno reagivano in un modo inaspettato, mi sembrava che capissero di più quello che dicevo, soprattutto nel modo giusto che intendevo e confesso che più di una volta mi sono trovato spiazzato, mi aspettavo di dover rispiegare alcuni concetti o rimarcare alcune cose invece no, tutto chiaro e coinvolgente... non ci potevo credere.

Memore degli insegnamenti durante le varie esperienze ero

sempre stato attento ad usare attenzione nel dire le cose, cercando di osservare gli effetti, approfondendo motivazione ma quello che osservavo intorno ora era più coinvolgente, forse più intenso, l'effetto che faceva era diverso, forse meno attenuato e più compreso e le persone intorno reagivano in modo più coinvolto e interessato.

Poco prima di Natale il Centro Zanelli mi ha fatto una sorpresa e mi ha concesso l'opportunità di poter vivere questo corso come assistente, ero timoroso per la responsabilità e la fiducia ma felice perché avevo l'opportunità di poter rivedere da un altro punto di vista la fantastica esperienza che avevo provato.

Già dai primi momenti mi sono trovato immerso completamente, ligio al ruolo ma anche attento ad osservare ed imparare in modo coinvolgente tutto quanto succedeva intorno, condividendo insieme ai partecipanti le paure e le forti emozioni senza però poterlo dare a vedere.

Riuscire ad esprimere bene quello che vogliamo dire sembra la cosa più banale invece credo che farlo in modo tale che il nostro messaggio arrivi proprio dove abbiamo in mente sia la cosa più difficile perché entrano in gioco tanti aspetti di noi che solitamente, proprio noi, non vediamo.

Ho notato come all'inizio le esposizioni sembravano fare a



pugni con quello che all'esterno si percepiva oppure non sembravano convincenti, poco coinvolgenti, sembrava quasi l'interrogazione di un bambino a scuola che ripete la sua lezione ma senza esserne molto partecipe,

perché lo doveva fare.

Man mano che passavano le ore l'aria però diventava densa di emozioni e quello che si percepiva nella stanza era una forte sensazione di carica coinvolgente che non poteva non avere effetto e travolgere di motivazione chi era presente.

Durante il corso ho visto le persone cambiare modo di parlare, di esprimersi, di trasmettere quello che veramente hanno dentro e le emozioni non sono tardate ad arrivare, ci sono stati parecchi momenti dove avrei voluto alzarmi e poter dire ad ognuno: "siete bravissimi, Voi sì che sapete motivare chi vi sta intorno, da voi posso solo imparare!"

Con l'esperienza di assistente ho toccato con mano il cambiamento sull'effetto che facciamo sugli altri, all'inizio erano i docenti che guidavano e trascinavano i partecipanti, alla fine la situazione si è completamente capovolta: eravamo

noi il traino ed erano quei "fantastici ragazzi" che trasmettevano un vortice di emozioni talmente forte e prorompente che dovevamo quasi fare da freno.

Ogni giorno possiamo sempre cercare di imparare qualcosa, sono convinto che non esista una meta in assoluto ma la nostra vita sia occasione di un continuo percorso di crescita, a volte anche le sconfitte ci insegnano sempre qualcosa e quello che conta è non smettere mai di sognare e volerci credere.

Ogni tanto mi tornano in mente queste frasi di Michael Jordan:

**Nella mia carriera ho sbagliato più
di novemila tiri.**

Ho perso quasi trecento partite.

**Ventisei volte i miei compagni mi hanno
affidato il tiro decisivo e l'ho sbagliato.**

Nella vita ho fallito molte volte.

"Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto"

Enrico Moroni

Fin quando non provi, non sai!

Provare emozioni vere, con persone autentiche, tutte diverse ma con un unico obiettivo, quello di mettersi in gioco, di ritrovare l'entusiasmo, la gioia di vivere. La sensazione di avere di fronte delle persone "nude", senza la maschera che ci mettiamo ogni mattina prima di uscire, per affrontare il nostro capo, i pranzi di famiglia e tutte quelle situazioni che in un modo o nell'altro, ci impediscono di essere noi stessi fino in fondo.

E tornando a casa sentirsi straniti nel percepire i volti delle persone che incontro in modo diverso, mi sentivo amareggiata, stupita ma anche felice, con la consapevolezza di aver acquisito una chiave di lettura nuova, come un ristabilirsi di una scala di valori, il rendersi conto di quanto delle volte attribuiamo la felicità a delle cose superficiali e non ci rendiamo conto che quello che può dare davvero felicità in realtà ce lo abbiamo di fronte, ma noi non lo vediamo, oppure molte volte non lo vogliamo vedere, perché costa fatica, impegno, il mettersi in discussione, scrollarsi di dosso l'orgoglio e fare un piccolo sforzo, che poi ti accorgi che avrà un grande risultato, come il risentire l'affetto di una famiglia ormai distrutta da anni, il calore di una mamma, la voglia di ricostruire quello che pensavi di aver perso e il renderti conto che in realtà basta un piccolo sforzo per ritrovare un equilibrio nuovo, questa volta apprezzando soprattutto i piccoli gesti, una carezza, una parola di conforto, il sapere di poter contare gli uni sugli altri ... allora lì si che ti torna la luce negli occhi, ed è la stessa luce che ho visto nelle persone che avevo intorno a me in quei due giorni, la commozione sincera, senza dover avere nulla in cambio ... solo a pensarci mi scende una lacrima; ringrazio chi mi ha dato la possibilità di vivere questa esperienza che è stata per me motivo di crescita e di arricchimento.

La forza che c'è dentro ognuno di noi è qualcosa di inspiegabile, la nostra forza di volontà è il motore che porta avanti il nostro mondo. Aver avuto la possibilità di provare delle emozioni così forti mi ha riempito il cuore di gioia, è stato come un risveglio da un letargo dei sensi, in cui ormai eri convinto di non poter vivere più con la stessa spontaneità e intensità delle sensazioni così intense. E' un po' come un rendersi conto che in realtà stavi vivendo la tua vita da spettatore e non da attore protagonista, e ora finalmente hai avuto la possibilità di fermarti per un momento, e capire quanto invece dipende solo da te la decisione di

esperienze di vita

prendere in mano la tua vita. Come quando leggi un libro d'avventura, puoi immedesimarti nel personaggio della storia, provare a sentire l'adrenalina che gli scorre nelle vene, immaginarti le sensazioni che può provare a trovarsi in mezzo a quei paesaggi, gli stati d'animo che sta vivendo attraverso quelle esperienze, ma non potrai mai sapere come davvero si sente e quello che prova, finché non sei tu stesso a viverlo. Ecco io dopo questa esperienza mi sono più o meno sentita così, mi sono accorta che dipendeva solo da me se provare o meno quelle emozioni che ti fanno sentire viva, di superare con coraggio le paure che ti bloccano e ti impediscono di vivere fino in fondo quest'avventura straordinaria, e sono tornata a casa con la voglia di riprendere in mano la mia vita per riuscire a trasformarla il più possibile in qualcosa di unico e speciale, perché so di essere unica e speciale. Un'esperienza molto forte, che mi porterò nel cuore, non come punto d'arrivo, ma come punto di partenza di un cammino in salita, in salita e quindi faticoso, ma più il sentiero sarà ripido e più si avvicinerà al cielo ...

Giada Crotti

La mia terza volta!

Digiuno e rigenerazione... cosa può significare oggi accostare queste due definizioni?

Mi è stato chiesto, con malcelato stupore, cosa mi abbia dato stare tre giorni senza mangiare e perché una persona "sana di mente" decide di rinunciare al "piacere del cibo", e per ben tre giorni ed addirittura per la terza volta!!!

Bisogna provare per avere una minima idea non di quello che succede al proprio organismo, ma ben più importante, quello che si acquisisce!

È vero che ogni volta è diverso, soprattutto nei personali risultati. Ci troviamo talmente intossicati dalla quotidianità che per assuefazione non ne abbiamo coscienza.

Qualità del sonno, concentrazione, entusiasmo, vitalità, passioni.... tutto appannato! Più dubbi che risposte, ed il nostro corpo ne paga il conto.

Venerdì 27 primo momento, ci incontriamo scoprendo che per la maggioranza siamo "i recidivi del digiuno", ovvero ci è piaciuto e l'abbiamo rifatto!

Da quel momento, come una compatta famiglia, abbiamo percorso le vie delle pratiche energetiche e di rilassamento, senza soluzione di continuità, dove il tempo aveva una diversa dimensione, non erano più minuti, ore giorni, ma momenti; esperienze non condizionate dai nostri soliti ritmi (...come si dice: da matt!), ma in una ovattata condizione di visione di se stessi, senza obiettivi da rincorrere, risultati da conseguire, o a dirla come un'amica: delle solite "montate di panna"!

Solo noi, senza essere soli, ma insieme, distintamente, con i nostri pensieri che prendevano la giusta collocazione, con le

nostre emozioni, più autentiche, che finalmente potevano emergere, dandosi tutto il tempo di essere gustate o esorcizzate, e con le tensioni che lentamente, con un ritmo inusitato, si scioglievano... e poi i rilassamenti, condotti magistralmente, ma con la sensazione che fossero stati confezionati solo per me, per mettere a nudo tutto quello che in questi ultimi tempi, mi stava avvelenando l'anima!

Ed il sonno, ora ristoratore, che ti lasciava un piacevole stato di torpore, senza tensioni residue, lo stesso che leggevi nello sguardo dei compagni. Il tempo era solo l'alternare naturale di luce e buio, il giorno e la notte che cambiavano senza l'assillo dell'orologio.

E a seguire una costante determinazione, un desiderio che parimenti al senso di benessere, cresceva per portare verso il futuro, verso il domani che arrivava assieme al nuovo stato di benessere.

Incredibile, ma è successo!!

Tutto quanto avveniva, complice Casa Barberino, con la voce del fiume in sottofondo e le cime delle montagne di vedetta, perché quest'esperienza non avesse modo di essere disturbata. ...E l'unico pensiero che non è mai apparso è stato quello della mancanza di cibo!

Sono trascorse tre settimane da quella che è stata la terza pratica di questa "rigenerante" esperienza: entusiasmo, coscienza, concentrazione, dinamismo, determinazione... sono gli effetti collaterali di questa avventura!

Un abbraccio di cuore a tutti!

Pietro Baldrighi



Hanno tutti fretta

"Buongiorno", disse il piccolo principe.

"Buongiorno", disse il controllore.

"Che cosa fai qui?" domandò il piccolo principe.

"Smisto i viaggiatori a mazze di mille", disse il controllore.

"Spedisco i treni che li trasportano, a volte a destra, a volte a sinistra".

È un rapido illuminato, rombando come il tuono, fece tremare la cabina del controllore.

"Hanno tutti fretta", disse il piccolo principe.

"Che cosa cercano"?

"Lo stesso macchinista lo ignora", disse il controllore.

Un secondo rapido illuminato sfrecciò nel senso opposto.

"Ritornano di già?" domandò il piccolo principe.

"Non sono gli stessi", disse il controllore. "È uno scambio".

"Non erano contenti là dove stavano?"

"Non si è mai contenti dove si sta", disse il controllore.

È gli rombò il tuono di un terzo rapido illuminato.

"Inseguono i primi viaggiatori?" domandò il piccolo principe.

"Non inseguono nulla", disse il controllore.

"Dormono là dentro, o sbadigliano tutt'al più".

Solamente i bambini schiacciano il naso contro i vetri.

"Quelli sì, che sono fortunati", disse il controllore.

(Tratto da "Il Piccolo Principe" di Antoine de Saint-Exupéry)



LIBRI

**Figlia adorata - Marianne Fredriksson - Tea Editore**

Katarina è in attesa di un bimbo e quando ne dà la notizia al padre, lui reagisce picchiandola violentemente. Katarina riprende i sensi in ospedale e con essa la consapevolezza di aver vissuto lei stessa in una famiglia nella quale la madre veniva maltrattata dal padre. La sua sensibilità, il ritrovato amore per se stessa, il rispetto per la vita e la voglia di amore vero la portano a scappare. Decide di voler continuare a vivere con serenità, lontano dalla violenza e di far crescere la sua creatura con amore. Ed è proprio l'amore che ritrova in sé che la porta a voler recuperare il suo spirito, i suoi legami affettivi, soprattutto il suo rapporto con la madre che la riempie di serenità e pronta ad accogliere una piccola vita.

Mille splendidi soli - Kaled Hosseini - Piemme Editore

In Mille splendidi soli Kaled Hosseini parla della questione femminile in Afghanistan attraverso la storia della vita di Mariam e Laila. Due donne che conducono due esistenze diverse fino a quando non sono costrette a condividere la stessa casa e lo stesso uomo. Un uomo che da entrambe desiderava un figlio maschio e quando questo non succede, si comporta in maniera violenta. Ma è proprio questa violenza che porta le due donne non solo ad allearsi, a diventare amiche, a ribellarsi al potere e alla sopraffazione del loro marito ma anche ad alimentare la speranza e il coraggio di valorizzare sempre di più l'amicizia e l'amore che rappresentano un'ancora di salvezza e l'unica via per poter sopravvivere e cambiare il corso delle loro vite.



FILM

**Vero come la finzione**

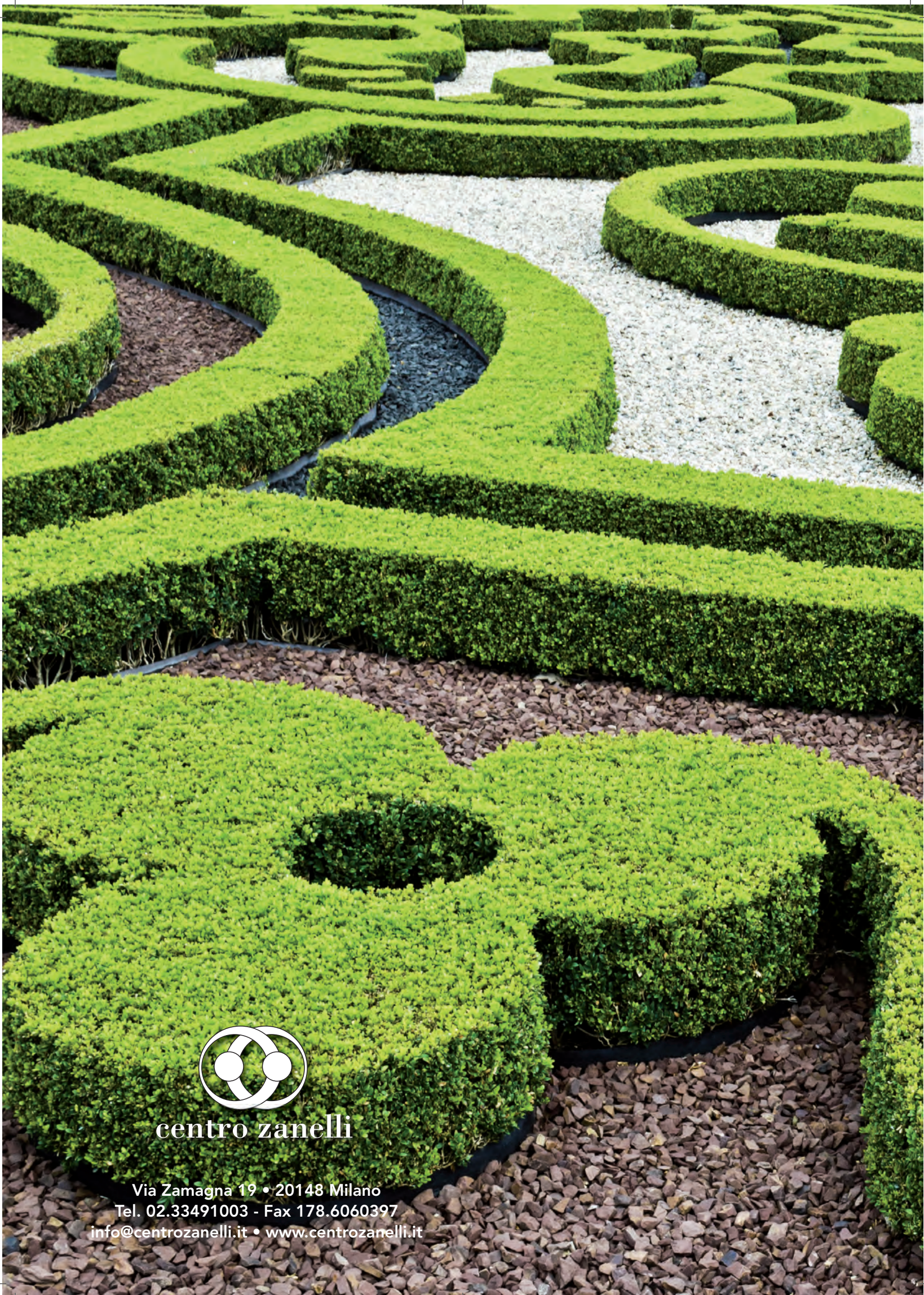
Harold è un agente del fisco, un uomo così autoprogrammato da contare i passi che deve fare per coprire la distanza che da casa lo porta nel suo ufficio e a calcolare il tempo che impiega a percorrerla. Una vita, la sua, tutta dedicata al lavoro, senza amore, senza particolari emozioni e, almeno in apparenza, senza sentirne il bisogno. Fin quando, una mattina, comincia a sentire una voce femminile che gli racconta minuto per minuto le cose che sta facendo in ogni momento della sua giornata. Sa di non essere pazzo, il fatto è che quella voce riesce a sentirla solo lui. Contemporaneamente, una famosa romanziera in preda a un blocco creativo, sta scrivendo un romanzo che paradossalmente corrisponde proprio alla vita di Harold Crick. Da questo momento la vita di Harold è dedicata alla ricerca della scrittrice, con il fine di convincerla a cambiare la sorte del personaggio alla fine del suo romanzo.

Realtà e finzione corrono in parallelo percorrendo una linea dolcemente surreale, semplice nelle situazioni, e con una buona dose di ironia. La magia è nell'attimo, scandito da un orologio, emblema della precisione degli ingranaggi, dichiarazione dell'unicità delle emozioni quotidiane di ognuno di noi.

Quasi amici

A volte ci si chiede perché si sceglie una cosa, una persona piuttosto che un'altra. Forse il nostro inconscio ci indica una strada e se noi lo ascoltiamo quella scelta che facciamo ci può portare a rivoluzionare la nostra vita. Quasi amici è un film ispirato ad una storia vera e racconta l'incontro di due mondi lontani e vite diverse, quello di Philippe, ricco aristocratico reso paraplegico da un incidente di parapendio e quello di Driss, un ragazzo senegalese che appena uscito di prigione viene assunto da Philippe come badante. Dopo una serie di difficoltà iniziali, tra i due nasce un sentimento importante, l'Amicizia ed è proprio questa che crea, fra i due, un rapporto unico e intoccabile. Driss diventa il perturbatore di regole borghesi ma soprattutto un portatore di vitalità. È proprio la vitalità che fa capire a Philippe che le difficoltà possono, se si vuole, non rappresentare un ostacolo alla vita quando si riscopre il piacere e la voglia di continuare a viverla.





centro zanelli

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