

Autorizzazione del Tribunale di Milano N. 10 dell'1/08/2008 - N. 9 - Anno VI, marzo-aprile 2013

Spiritualità si... ma concreta

La forza del linguaggio universale

L'inconscio per amico

Pilota automatico

ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale



centro zanelli

IPNOSI 1° LIVELLO

LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

08 - 09 GIUGNO 2013
12 - 13 OTTOBRE 2013

IPNOSI 2° LIVELLO

TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

13 - 14 APRILE 2013

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

15 - 16 MARZO 2013
10 - 11 MAGGIO 2013
12 - 13 LUGLIO 2013

LEADERSHIP

21 - 22 GIUGNO 2013
25 - 26 OTTOBRE 2013
23 - 24 NOVEMBRE 2013

DIGIUNO E RIGENERAZIONE

24 - 25 - 26 MAGGIO 2013

AL DI LÀ DELLE PAROLE

06 - 07 APRILE 2013
14 - 15 SETTEMBRE 2013

SPIRITUALITÀ PRATICA

05 - 06 LUGLIO 2013
22 - 23 NOVEMBRE 2013

date corsi 2013

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



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
Irene Bombelli

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

Spiritualità sì... ma concreta	pag. 4
La forza del linguaggio universale	pag. 5

orizzonti di leadership

Sii il cambiamento che vuoi vedere... negli altri	pag. 7
---	--------

salute e benessere

Settantadue ore.....	pag. 9
----------------------	--------

esperienze di vita

Viaggio nelle emozioni.....	pag. 10
L'inconscio per amico.....	pag. 11
Devo tutto alle mie bambine	pag. 12
Che cosa stai facendo?	pag. 12
Pilota automatico	pag. 13

contributi

Autobiografia in 5 brevi capitoli	pag. 14
---	---------

recensioni

Libri

Nulla succede per caso	pag. 15
Uno psicologo nei lager	pag. 15

Film

Vita di pi.....	pag. 15
The artist.....	pag. 15

Spiritualità si... ma concreta

“Ho vissuto una sensazione di vicinanza con me stesso, con il mondo, una sensazione di pace così meravigliosa, che mi ha fatto riscoprire la mia dimensione spirituale, che avevo perso da tanti anni... è come rinascere...”.

Quante volte nel corso degli anni, durante le sedute terapeutiche o durante i corsi, quando le persone superano traumi, le paure infantili, le ferite dell'anima, mi sono ritrovato a sentir descrivere il momento dell'evoluzione al di là dei limiti psicologici, come se avessero vissuto un avvenimento spirituale intenso, catartico, che andava ben al di là del semplice miglioramento emotivo e mentale.

E la maggior parte delle volte, da buon professionista, mi affrettavo a spiegare che era necessario riportare il tutto a dei termini reali, concreti, perché non vi era nessuna forza trascendente, né esoterica da dover richiamare per motivare e giustificare i miglioramenti e le percezioni riscoperte durante l'intervento psicologico.

E questo non perché a mia volta fossi insensibile alla dimensione spirituale nel mio lavoro, anzi! Ma in me emergeva

subito un'intensa paura che nasceva da una valutazione: spirituale = campato per aria e fuori dalla realtà. È proprio così. Perché un grande problema che si evidenzia in alcuni (e non certo in pochi) percorsi spirituali è che sembrano stati inventati per rendere le persone tutto, fuorché autosufficienti e in grado di vivere nel mondo reale.

Sembrano tutt'al più una serie di concetti e di pratiche completamente astratte, in alcuni momenti molto belli, ma poi difficili da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni.

Addirittura alcune scuole e alcuni gruppi sembra che ci spingano ad allontanarci sempre di più da quella che è l'esistenza sul piano materiale, “disconnettendoci” dalle persone che rappresentano la nostra realtà quotidiana (famiglia, lavoro, amici) fino a renderci sempre più dipendenti dal maestro o dal gruppo con cui condividiamo i valori spirituali.

La spiritualità come viene comunemente intesa da un nutrito gruppo di individui risulta un qualcosa di distante dalla concretezza, qualcosa che allontana, invece di avvicinare a se stessi, e

lo realizza frequentemente utilizzando dei concetti esoterici che vanno accettati a scatola chiusa (vite precedenti, illuminazione, etc.).

E come si fa a questo punto a dare torto a quanti ridicolizzano e/o sono impauriti e diffidenti nei confronti di new age, santoni etc!

Eppure questa dimensione spirituale esiste ed osservando le migliaia di persone con cui ho lavorato psicologicamente, mi sono reso conto di quanto rappresenti un aspetto che è necessario far emergere e maturare per essere in grado di dare un senso alla propria esistenza.

Purtroppo numerose discipline dello spirito sembrano mirate su tutto, meno che su una praticità di fondo che invece dovrebbe essere l'obiettivo fondamentale; qualsiasi cosa siamo chiamati a fare su questa terra, anche se dobbiamo evolvere verso “altre dimensioni”, oppure essere richiamati verso “epoche lontane”, è proprio qui ed ora che troviamo la realtà in cui evolvere: non è un caso se noi siamo proprio dove siamo. E qui ci dobbiamo confrontare con la sfida di portare lo spirituale nel reale, utilizzando in tal senso tutto ciò che apprendiamo per migliorare la qualità della nostra vita.

Se ormai sono dieci anni che facciamo meditazione o che siamo impegnati in una psicoterapia, ma la nostra vita risulta sempre un disastro nelle finanze, nei rapporti o nel lavoro, allora è probabile che si debba cercare un percorso diverso, a noi più utile.

Seguendo questa ottica, i percorsi spirituali più validi risultano quelli che consentono di mettere alla prova ciò che viene appreso, trasportandolo nel reale, nella soluzione dei problemi e nella crescita di ogni giorno. Così la spiritualità pratica non mi propina pratiche ascetiche o mistiche per fuggire dalla mia vita, dai miei problemi, dalle per-



sonne che mi circondano in quanto il mondo è cattivo, negativo o pericoloso, ma mi insegna una strada che applica la spiritualità alla mia vita, per fare sì di farmi sentire meglio con me stesso, ma anche per migliorare le condizioni esteriori della mia esistenza.

Quindi la dimensione spirituale dovrebbe essere un mare in cui immergerci, dove prendere contatto con le energie più profonde dell'universo, non per scegliere un cucuzzolo della montagna, su cui rifugiarsi sfuggendo così il mondo che non ci capisce e in cui non troviamo più una collocazione ed un ruolo soddisfacente.

Ma altresì, attraverso un rinnovamento interiore, possiamo calarci ancora di più nella nostra vita e imparare così a cambiare noi stessi, i nostri comportamenti, le emozioni inadeguate, per essere in grado di cambiare il mondo, di cambiare il nostro mondo.

E non possiamo pensare di farlo solo perché abbiamo la verità in tasca, perché siamo "illuminati" da una proiezione esoterica della vita, ma in quanto rappresentiamo l'esempio manifesto di un essere umano che è in grado di esprimere gioia, soddisfazione, amore per la vita e un profondo entusiasmo nel creare un mondo meraviglioso, a cui ognuno desidera appartenere e far parte. Sì, gioia, serenità e sogni pratici su cui modellare l'esistente rappresentano la



dimostrazione mirabile della spiritualità che diventa materia e connessione con le persone con cui interfacciamo. È come nel mito platonico della caverna, cioè quando siamo riusciti ad uscire dalle caverne in cui è rinchiusa l'umanità, nel momento in cui emergiamo alla luce della conoscenza e della spiritualità pratica, vivere significa

rientrare nella caverna insieme alla nostra gente e far conoscere l'energia spirituale attraverso la luce dei nostri occhi.

Così usciamo dai nostri eremi e testimoniamo nel mondo che spirito non significa sofferenza, ma gioia di vivere. Nel mondo in cui siamo.

Dott. Duilio Zanelli

La forza del linguaggio universale

Nel 2001 arrivò in Italia il film "What women want" che mi fece molto pensare. Il protagonista era Mel Gibson ed interpretava il ruolo di un pubblicitario "macho" e playboy che acquista il potere di leggere i pensieri di tutte le donne che incontra. Tentato dallo sfruttare questa dote per fare carriera, si avvicinerà invece al mondo e alla sensibilità femminile. È un film che finisce bene, l'empatia da parte del protagonista aumenta e questo gli permette

di diventare più umano. Ma siamo sicuri che tutte le persone, una volta dotate di questo potere, agevolerebbero un finale così positivo? Ad oggi non sappiamo ancora leggere nel pensiero, e credo che questa per noi sia una grande fortuna: non sempre il pensiero è in armonia con quello che veramente una persona sente e prova, anzi, più delle volte è un miscuglio di alibi e convinzioni errate e dettate da condizionamenti e paure collezionate durante la

vita. Il nostro giudizio rischierebbe di prendere delle grandi cantonate. Sapete quando si dice: "Non pensavo veramente quello che ho detto..." in momenti di, diciamo, accumulo tensivo...; la verità spesso è invece che per un istante la persona ha pensato effettivamente quello che poi ha detto, accorgendosi poi di aver sbagliato. E forse è meglio che ci conserviamo la capacità di pensare cose che non vorremmo dire e ad un certo punto rifletterci sopra,



senza che gli altri sappiano che alcune emozioni negative abbiano preso il sopravvento in alcuni momenti della nostra vita. In questi anni, attraverso studi sperimentali in varie ricerche, si è perfezionata, non tanto la lettura del pensiero, quanto un'interpretazione emotiva delle vere intenzioni che può avere una persona e questo è stato reso possibile da un'attenta ed accurata osservazione di una comunicazione che non è prettamente verbale, cioè l'espressione esplicita del nostro pensiero, ma anzi, non verbale: attraverso il linguaggio del corpo.

Per noi addetti ai lavori (psicologi) è una fonte di ricche informazioni: ci dirige l'attenzione più su come vengono dette alcune cose rispetto al cosa si dice.

Un mese fa mi trovavo ad un colloquio con una persona che mi stava parlando dei suoi miglioramenti dopo aver frequentato un nostro corso e alla domanda: "come sta tuo marito", ha provato a rispondermi: "bene, si autoregola..." e mentre me lo dice comincia a tossire in modo convulso e allora chiedo: "ma è la verità?" e lei risponde: "No! Non ne posso più, è depresso e non vuole farsi aiutare, influenzando il mio umore negativamente!"

Mentre la mente cosciente mi rispon-

deva cercando di auto convincersi, la parte più profonda mi confessava ad "alta voce" il contrario attraverso il corpo. È vero, non possiamo leggere la mente, ma possiamo osservare i messaggi che inviamo continuamente in modo inconscio. Come dice Philippe Turchet: "Il corpo dice ad alta voce quello che la mente pensa in sordina". Spesso facciamo fatica ad essere empatici con le persone che abbiamo intorno perché non osserviamo nel modo giusto i messaggi che ci vengono inviati.

Quante volte vorremmo confessare alcune nostre paure, dubbi, e titubanze ma poi, magari per non preoccupare gli altri o solo perché non abbiamo il coraggio di farlo, non lo diciamo e facciamo finta di niente?

Ma professionisti con l'occhio clinico possono capire le vere intenzioni e sensazioni emotive, decodificando un linguaggio universale, la comunicazione non verbale.

Tante volte mi sento dire frasi come: "Mia moglie ha appena chiesto il divorzio. Non aveva mai dato segni di insoddisfazione o infelicità per il nostro matrimonio", oppure: "Lo psicologo della scuola mi ha detto che mio figlio assume cocaina da tre anni. Non avevo idea che avesse problemi di droga". E

ancora: "Credevo che il mio capo apprezzasse il mio lavoro. Non capisco come mai abbia deciso di licenziarmi". Da qui si può capire quanto è diffusa l'incapacità di osservare cosa ci succede intorno nel nostro micromondo familiare o lavorativo.

Questo perché nella nostra cultura si ha sempre dato troppa importanza al cosa dire e non al come dirlo e come risultato, anche se comunichiamo frasi grammaticalmente esatte, rischiamo di essere fraintesi o che le altre persone non diano la giusta importanza a quello che esprimiamo.

Il classico esempio è il genitore che dice al figlio: "È anni che ti dico le stesse cose ma non mi ascolti". Sarebbe necessario inserire nelle scuole primarie e secondarie un insegnamento sulla comunicazione non verbale, per formare i ragazzi a migliorare le capacità di ascolto e di espressione.

Negli ultimi anni alcuni professionisti competenti si stanno dando da fare per diffondere questo "linguaggio universale" con l'intento di rendere la comunicazione interpersonale più chiara. Peccato che ci siano altre persone, non in buona fede, che insegnano la cnv riducendola a mere tecniche da venditori anni '80, utilizzandole per manipolare il prossimo.

Il potere di questo linguaggio va utilizzato per aumentare l'empatia verso gli altri e imparare a mettersi nei loro "panni" e per comprendere di più noi stessi, le nostre sensazioni e di cosa abbiamo bisogno veramente.

Credo che, se vogliamo davvero comprendere gli altri, sia inutile tentare di leggere il loro pensiero perché è un'impresa praticamente impossibile. Chiedo che sia più produttivo osservare i segnali che ci vengono inviati dagli altri spontaneamente. Come spiegava Sherlock Holmes al Dottor Watson: "Lei vede, ma non osserva".

Dott. Silvio Zanelli

Sii il cambiamento che vuoi vedere... negli altri

Ognuno di noi sogna di migliorare la propria vita e vivere meglio, e molte volte la prende come una missione impossibile, qualcosa di irraggiungibile, e si accontenta di quello che ha, senza credere di essere il responsabile del proprio destino. Vi chiederete, come posso impegnarmi a rendere la mia vita come la voglio, a far sì che si avvicini il più possibile a quello che ho sempre sognato?

Occorre prendere in mano la situazione ed imparare ad essere leader di se stessi; solo così sarà possibile apportare dei cambiamenti concreti nella nostra vita e in quella delle persone che fanno parte del nostro mondo. E come possiamo riuscirci?

Il punto di partenza dobbiamo cercarlo dentro di noi; bisogna cominciare innanzitutto con un bell'esame di coscienza, dobbiamo prenderci un po' di tempo per fermarci a riflettere sulla nostra vita e metterci in discussione, analizzare quelli che sono i nostri punti di forza e le cose in cui riusciamo bene, ma soprattutto dobbiamo prenderci conto dei nostri limiti, aver voglia di prenderci le nostre responsabilità, e di metterci in gioco. Già, perché solo fermandosi a pensare a cosa non ci piace, possiamo trovare delle alternative, tentarle e, eventual-

mente, se ci accorgiamo non essere quelle giuste, aggiustare il tiro e ricominciare, col piede giusto.

Ovviamente è impossibile fare tutto questo da soli, perché è vero che fermarsi a riflettere sul dove abbiamo sbagliato è molto importante, ma è anche vero che l'autovalutazione non è per niente oggettiva, e per questo dobbiamo renderci conto che il giudizio delle persone che abbiamo vicino è fondamentale, molto più del nostro stesso pensiero; sicuramente farlo implicherà molta fatica e spesso riceveremo delle delusioni e molte volte ci rimarremo molto male, ma non è proprio il caso di prendersela, perché ci sarà solo utile per migliorarci e scoprire cose di noi che forse neanche noi sapevamo.

E col tempo scopriremo che tirare fuori il nostro meglio aiuta anche gli altri a farlo, attraverso un processo che scatta in automatico. Eh sì, è proprio così, perché è impossibile non influenzare chi ci sta intorno, e questo accade sia con quello che facciamo, sia con quello che non facciamo; le nostre mancanze, infatti, molte volte hanno gravi conseguenze sulle persone che abbiamo vicino (che sia il nostro compagno, nostro figlio, un amico o il nostro collega di lavoro). E quando

scopri che quello che fai è importante anche per altre persone, ti rendi conto che tu puoi contribuire a cambiare loro la vita, e ti accorgerai che prenderti cura di te stesso può migliorare anche la vita degli altri, solo per il fatto che tu stai meglio, in una reazione a catena.

Tutto questo sembra molto bello ma anche molto difficile da mettere in atto nella vita di tutti i giorni, piena di difficoltà, ostacoli, complicazioni; questo è vero, ma è vero anche che è fondamentale tenere d'occhio i nostri modi di agire e ci accorgeremo che molte volte non ci proviamo neanche a cambiare davvero le cose.

Dobbiamo innanzitutto prendere i nostri limiti e trattarli come una sfida, e non come dei muri invalicabili; per farlo serve molta auto motivazione e determinazione per portare avanti le nostre idee e raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati, e soprattutto dobbiamo prenderci conto che quello che da solo sarebbe impossibile, in-



sieme alle persone che abbiamo attorno può diventare realtà, ed è quindi fondamentale saper ascoltare gli altri ed essere empatici, in modo da venirci incontro e poterci aiutare a vicenda, perché come si dice, l'unione fa la forza!

E soprattutto dobbiamo essere convinti del fatto che possiamo crescere solo grazie al rapporto con gli altri, e che questo è un meccanismo simmetrico, perché allo stesso modo anche noi siamo i responsabili della crescita di chi ci sta affianco, e prima ci rendiamo conto di questo senso di responsabilità verso noi stessi e verso gli altri, prima potremo essere noi a direzionare la nostra vita e non a far sì che la vita ci influenzi e ci faccia trovare in situazioni in cui non sappiamo nemmeno come ci siamo finiti, in balia degli eventi e del caso, e farci sentire delle vittime; per essere leader nella nostra vita dobbiamo renderci conto che da soli non ci bastiamo, ma che abbiamo bisogno di tutti!

Questo ci servirà per evitare di metterci al comando di una situazione solo

quando ci troviamo costretti a farlo (come quando diventiamo genitori, coniugi o riceviamo una promozione in ufficio), in modo da allenare la nostra attitudine alla leadership e farci trovare preparati dalla vita e più forti.

Diceva Gandhi "prima di cambiare il mondo, bisogna prima cambiare se stessi"; ebbene, sta proprio qui il punto di partenza, ma bisogna farlo partendo da obiettivi concreti, dalle piccole cose di ogni giorno, perché avere ambizioni troppo alte, ideali troppo astratti, ci porta spesso a perdere la strada e soprattutto a perdere di vista le persone che abbiamo intorno, che invece devono essere considerate il valore più importante. Sì, perché l'essere umano è una macchina perfetta dal potenziale infinito.

Si potrebbe asserire che le macchine sono perfette, mentre gli uomini sbagliano... Attenzione, le macchine eseguono perfettamente dei compiti, ma è l'uomo che le crea, le imposta, le modifica; senza di noi non esisterebbero e devono servire a noi per facilitarci la vita, ma è l'uomo ad avere un cervello,

che funziona, progetta, elabora e rielabora, e soprattutto è in grado di accorgersi dei suoi errori ed è in grado di correggersi.

Quindi direi proprio che è il caso di rischiare, permettendosi di fare degli errori, e convincersi che per riuscire in qualcosa bisogna buttarsi, fidandosi anche del proprio intuito; ed è giusto avere paura, ma una paura che ci deve servire come stimolo e non come qualcosa di paralizzante che ci blocchi. E poi bisogna crederci, consapevoli del fatto che sbagliare è molto meglio che stare fermi, abbracciare il cambiamento in modo da ritrovarsi a gestire continuamente situazioni nuove e crescere.

Nessuno dice che sia semplice, ci vuole molta pazienza e costa molta fatica, ma credo proprio valga la pena provarci, e sono sicura che una volta avviato, questo processo di cambiamento, come un effetto domino, non si potrà più fermare, e ci accorgeremo di non voler più tornare indietro.

Dott.ssa Giada Crotti



Settantadue ore

Essere corsista nel "Digiuno e rigenerazione" per me è un premio! È il riconoscimento che dò al mio corpo, sede delle mie emozioni, ed alla mia mente che spesso "distrattamente" riempio di scorie.

È ascoltarsi e provare un sentimento forte di riconoscenza per la propria struttura fisica e per i propri pensieri e portare quindi la nostra magnifica completezza a riposare e ripulirsi.

Sono solo 72 ore sulle 8760 dell'anno, ma sono 72 ore che io regalo, con gioia, a me stessa.

Questo è il senso che dò al mio corso di "Digiuno e Rigenerazione". Con l'aiuto di psicologi magistrali, Duilio e Silvio, che guidano fisico e spirito alla rigenerazione con insegnamenti di auto-percezione (impariamo a coccolarci!) con esercizi posturali, di equilibrio e momenti di training stupendi; coadiuvati, nel mio caso, da Alessandro Radice, Personal Trainer che guida un "risveglio" muscolare adatto a tutte le età (insomma calibrato per i partecipanti) e gli insegnamenti alimentari-strutturali della dottoressa Miranda Ligabò, che condisce la sua scienza con amorevole attenzione alla nostra salute in quei 3 giorni, mi regalo del tempo nel quale mi consento di ascoltarmi, di permettermi di "gustare" ciò che normalmente avviene in me, mentre sono intenta a raggiungere i miei personali importanti obiettivi (lavoro, famiglia, amici, società), dimenticando, forse, che questi obiettivi non sono più importanti di me! "Noi siamo il nostro corpo", dice Erich Fromm, ma quante volte ce ne ricordiamo? Dedico queste 72 ore per rimettermi - corpo e mente - al centro della mia esistenza.

Nel corso di "Digiuno e rigenerazione" puoi - a pieno diritto - rivendicare per te stanchezza e sonno e lasciare che si

scioglano le tue emozioni in un ambiente dove sei amato e coccolato dall'attenzione discreta e dall'affetto degli altri corsisti (cui non puoi non ricambiare l'attenzione!) e del Team, perché è in questa armonia che pian piano si crea in te, con te e con gli altri, un diverso e nuovo ben-essere ti accompagna ridonandoti anche ciò che forse languiva in te (forza?... dolcezza?... amabilità?... costanza?...) ed ora è desideroso di mostrarsi al mondo. Ah! Non ho parlato del Digiuno... perché quando sei lì parli di cibo (istruzioni per l'uso), ti cibi diversamente, disintossicandoti, ma questo non è che una parte di quanto impari a fare per te.

E poi torni a ridere, di gusto, per niente, magari come facevi da ragazzina... che bello!!! Leggerezza!!!

Non è un caso che, chi ti ha visto solo



pochi giorni prima, ti dica: "Ma che beauty farm hai frequentato per avere una pelle così luminosa ed un fisico così più tonico?" e a te non resta che fare un bel sorriso, dargli i recapiti del Centro Zanelli e dirgli: "Il prossimo anno sei lì con me?!"

Grazie di cuore per aver pensato, per noi, a quest'oasi rivitalizzante.

Simona Felici
(assistente del Centro Zanelli)



Viaggio nelle Emozioni

Sono arrivata al corso in un periodo in cui mi sentivo smarrita, avevo davvero perso la strada e non vedevo "la luce in fondo al tunnel"; era un momento in cui la confusione e l'ansia aumentavano a seguito anche di piccole sciocchezze quotidiane. Mi sentivo a disagio in qualsiasi situazione e questo mi disturbava tantissimo perché non era davvero da me e, come il gatto che si morde la coda, sprofondavo sempre di più in qualcosa di indefinito di cui percepivo un fastidio sempre maggiore.

Quando Duilio mi propose il corso Il Viaggio nelle Emozioni, mi diede due date e la prima era di lì a pochi giorni, tre giorni prima di Natale.

Già, per la situazione in cui mi trovavo, mi immaginavo che le feste natalizie, con tutte i classici ritrovi familiari, sarebbero state un vero incubo e avrei solo voluto scappare e rimanere da sola, come si dice in questi casi "possibilmente su un'isola deserta".

Avevo saputo dalle poche parole di Duilio che il corso sa-



rebbe stato "emotivamente impegnativo" e anche questo, per quanto volessi fortemente parteciparvi, mi agitava davvero. Tutti noi facciamo nel corso della vita scelte giuste e sbagliate e questo corso per me è stato davvero una delle scelte migliori che ho potuto fare, soprattutto nel corso dei miei ultimi anni.

L'ho pensato già alla fine del primo giorno e l'ho detto di fronte a tutti i miei nuovi amici alla fine del corso: mi ero fatta il più bel regalo di Natale che potessi farmi e se, in quel momento potevo pensare ad un rimpianto nella mia vita, sarebbe stato quello di non essermelo regalato prima.

Questo regalo che ci facciamo che è la capacità di vedere il nostro mondo, in cui ci relazioniamo ogni giorno, con occhi davvero diversi e porgerci in maniera nuova nei confronti di tutti, ma soprattutto con chi ci sta vicino e con cui avevamo

perso il contatto e non riuscivamo più a riconoscere e vedere.

Questa capacità di sentire e vedere in maniera nuova che ci portiamo con noi a fine corso, questo "nuovo" approccio alla vita, questa maggior consapevolezza di noi, capacità che, nei momenti di debolezza che a volte fanno ancora capolino nella nostra quotidianità, abbiamo imparato a recuperare semplicemente scorrendo di volta in volta gli appunti che ci portiamo a casa e ricordando le sensazioni vissute, e' una splendida meta a cui ci portano Duilio e Silvio, frutto della loro grande preparazione ed enorme passione per il loro lavoro, per le Persone, per tutti noi che abbiamo fino ad ora partecipato al corso e per tutti quelli che verranno, attraverso un percorso condotto in maniera sensibile con i loro assistenti e il gruppo stesso.

Sono tornata a casa la sera del secondo giorno e davvero, per quanto emotivamente provata come indicato da Duilio, ero davvero felice. Quella felicità che ti fa quasi non toccare per terra. Ero finalmente felice, dopo un periodo davvero lungo, di tornare a casa, vedere e stare con mio marito.

Nei giorni subito seguenti mi sembrava che la gente che incontravo mi sorrisse di nuovo e io stessa sentivo di avere una luce particolare negli occhi.

Il giorno di Natale ero ospite a casa di mio marito e a tavola si è ripetuto più volte uno scambio di "attacchi" poco gentili tra una coppia di presenti. La reazione che avrei avuto fino alla partecipazione del corso sarebbe stata quella di schierarmi a fianco del più debole, avrei trovato occasione per giudicare e non avrei trovato occasione migliore per attaccare a mia volta mio marito.

In quel momento, invece, con mio stesso grande stupore, mi sono trovata a seguire in silenzio la scena, a sorridere con vero affetto a mio marito seduto dall'altro capo del tavolo, ed ho avuto la sensazione per un attimo di essermi girata all'indietro verso la finestra dove io, invece, ho immaginato esserci il mio Gruppo che assisteva. Ho loro sorriso con infinita dolcezza e complicità. Non c'era bisogno di parlare perché l'intesa era assoluta e bastava un sorriso per capire: anche quella coppia avrebbe trovato una strada diversa di comunicare se solo si fosse fatta il regalo che io mi ero appena fatta.

Grazie di cuore a Duilio, a Silvio, alle loro assistenti.

Grazie al mio Gruppo, ai miei nuovi Amici con cui l'intesa non è fatta di parole.

Grazie a Francesca che mi ha fatto conoscere Duilio.

Gabriella Dozio

L'inconscio per Amico

...e dopo un bel respiro profondo cerco di raccontare come ho vissuto l'esperienza che sta migliorando il mio modo di vivere e di conseguenza la mia vita... il Corso di Ipnosi.....

A dire il vero, pensandoci bene, tutto ebbe inizio circa un anno e mezzo fa quando, stanca di sentirmi una persona sbagliata e insicura... di essere come gli altri mi volevano per paura di deluderli... di disprezzarmi ed isolarmi dal mondo... ascoltai il consiglio di una persona molto speciale entrata nella mia vita, quello di incontrare i fratelli Zanelli... fu così che iniziai, con non poca apprensione, il più bel viaggio che io abbia mai fatto... il Viaggio nelle Emozioni.

È stato un Viaggio non semplice ma speciale... un viaggio che ha smosso emozioni mai provate... cominciai ad ascoltare il mio cuore e nel vagare nei ricordi spesso dolorosi, tra momenti di tensione e sofferenza, con lacrime che scendevano incontrollate, mi sono sentita cullata dall'affetto di quelle persone che prendendomi per mano e abbracciandomi mi hanno fatto scoprire che in me non c'era nulla che non andava e che meritavo di essere amata...che dovevo credere in me stessa e nella mia bellezza. Mi sono liberata di quei rancori e conflitti che impedivano di sentirmi viva... mi sono alleggerita da quei condizionamenti che con il tempo erano diventati credenze limitanti...ho fatto pace con me stessa e soprattutto con chi involontariamente mi aveva fatto del male.

Il Viaggio nelle Emozioni è stata la chiave per aprire la mia VITA ed iniziare a VOLERMI BENE ma c'era ancora molto su cui lavorare per avere stima e rispetto di me stessa.

Il "senso del dovere" e del "dover fare" per non avere sensi di colpa mi hanno portata a vivere la vita come fosse una continua corsa contro il tempo, un continuo susseguirsi di cose da fare, di obblighi da assolvere, di impegni da portare a termine, sino a non riuscire a staccare la mente neppure di notte...

DEVO DORMIRE!!! Queste erano le parole che fino a poco tempo fa ripetevo a me stessa ogni sera con il risultato di trascorrere la notte insonne e in balia di ansia, agitazione, pensieri e preoccupazioni... al mattino la mia mente ed il mio corpo erano stanchissimi... e più esausta ero meno riuscivo a riposare...

Finchè, un bel pomeriggio, ricevetti una telefonata da una persona straordinaria, che ammiro, per la sua competenza e per la sua grande sensibilità e da un "Ciao, come va?" mi ritrovai a fare AUTOIPNOSI. È stato come... rallentare... fermarmi ed ascoltare... si ascoltare ed iniziare a comunicare con una parte bellissima e dolcissima di me, mai scoperta e quindi mai utilizzata, quella parte che ha un potere incredibile e che può aiutarti a trasformare in realtà tutti i tuoi sogni. In due giorni meravigliosi ho scoperto dentro di me un Amico, un fedele alleato, che non ti abbandona mai, ti salva la vita ogni giorno e ti fornisce le energie per affrontare l'oggi e il domani con tranquillità... in cambio chiede solo rispetto e fiducia.

Ho iniziato ad amare un Amico... si chiama Inconscio... mi sta insegnando che sensazioni, sentimenti ed emozioni sono gli "occhi del corpo" ed ascoltarli è il miglior modo per volerti bene e darti attenzione. La cosa bella è che ogni giorno senti il bisogno ed il desiderio di fermarti a chiacchierare un pochino con Lui chiedendogli di aiutarti a staccare la mente da preoccupazioni, doveri, attività, permettendoti così di rigenerarti e ricaricarti... lui ti ascolta veramente e risponde alle tue richieste... ti consente di raggiungere un vero stato di benessere e serenità.

C'è stato un momento in cui Ragione ed Inconscio hanno litigato ma alla fine di quella discussione, non poco dolorosa, la parte razionale, con umiltà, ha chiesto scusa al mio nuovo Amico... scusa per non essersi fidata prima di lui e non avergli dato l'attenzione che meritava... le avrebbe sicuramente agevolato la vita, facendole fare tantissime cose senza quell'ansia e quella tensione che riducono la tua vita ad un inferno.

Adesso alla sera, prima di dormire, parlando con il mio Amico, la parte più importante e dolce di me, riesco ad entrare in un sonno profondo per affrontare un domani con entusiasmo, vitalità e serenità... lui, cullandomi, mi fa addormentare...

Bè che dire... Grazie Duilio e Grazie Silvio per essere entrati nella mia vita e nel mio cuore... per avermi fatto riacquistare fiducia in me stessa... per avermi fatto vedere i colori del mondo... per avermi permesso di guardarmi allo specchio e dirmi TI VOGLIO BENE!

Ringrazio te Silvio per avermi presentato questo Amico Speciale, che quotidianamente mi ricorda di rispettarli e volermi bene, di prendermi i tanto desiderati spazi senza sensi di colpa... grazie per avermi dato gli strumenti per usare appieno le sensazioni... grazie per le notti che ora trascorro dormendo...

E grazie a Marco, Simona, Michela ed Heros... a tutti i compagni conosciuti in questi corsi e a Casa Barberino.

Vi voglio bene!!!!

Cristina Cassandro

Devo tutto alle mie Bambine...

Quando in una Famiglia nascono i Figli, i Genitori ricordano e indirettamente rivivono quello che è successo nella loro Vita di Bambini tanti anni prima. Mi è successo molte volte...

Si è costretti a guardarsi dentro e io facevo i conti con il mio passato e con le esigenze delle mie Figlie; hanno tutti i diritti i nostri Bambini: di essere ascoltati, di essere capiti, di giocare, di sporcarsi, di cadere, di litigare, di piangere... insomma di Essere Bambini, vivi, vivaci, incontenibili. Però io non accettavo il loro comportamento, non accettavo le parole di mia Moglie, sem-

plicemente non accettavo niente, nessuno, sentivo che gli Altri sbagliavano tutto... Poi un'Esperienza stupenda è entrata nella mia esistenza, un viaggio, un viaggio che tutti dovrebbero sperimentare nella Vita...

Un viaggio non lontano, in un posto incantato, dove i colori hanno il loro colore, le parole il loro senso, dove tutto funziona in modo diverso, dolce, senza tempo. Un viaggio dentro la propria Anima, alla Riscoperta delle Emozioni, quelle vere, quelle di quando eravamo Bambini, quelle che ti fanno battere il cuore quando abbracci una

Persona, quando accarezzi il suo viso e stringi le sue mani. Quelle Emozioni che non dobbiamo perdere, perchè ascoltandole si trova la Via per ritrovare finalmente se stessi e le Persone che abbiamo vicino durante il Nostro cammino. Quando oggi abbraccio le mie Bambine e sento la Gioia di farlo, quando incontro gli occhi grandi e limpidi di mia Moglie e mi scende una lacrima, il mio pensiero va a chi ci ha guidato. Grazie Duilio, grazie Silvio. Ora sono ricco.

Stefano Bongiorno

Che cosa stai facendo?

La vita di ciascuno di noi è fatta di incontri... incontri non programmabili: la famiglia in cui nasciamo, incontri indipendenti dalle nostre personali decisioni: la scuola che frequentiamo, incontri che dipendono da noi: la famiglia che ci costruiamo, gli amici che ci scegliamo e per tanti che hanno questa fortuna il lavoro che svolgiamo, ma aldilà della modalità di creare i nostri incontri c'è qualcosa che li accomuna tutti: sono i legami che noi costruiamo, quindi come comunichiamo noi stessi agli altri.

E quando finalmente siamo abbastanza "grandi" da sapere utilizzare delle frasi compiute con proprietà di linguaggio, ecco che la razionalità a volte prende il sopravvento sulle nostre emozioni soffocando una parte di noi che potrebbe rivelare le nostre motivazioni più intime e profonde, trasformandoci in qualcosa che non siamo. Diventiamo come dei camaleonti abilissimi a camuffarci quanto basta per farci sentire accettati e direi ancora di più ammirati da chi ci sta intorno.



Spesso però, ciò che diventiamo non lo sentiamo più ed ecco perché poi le parole escono dalla nostra bocca e non arrivano agli altri perché non arrivano a noi stessi. Avete fatto caso a quante parole ci scambiamo ogni giorno frettolosamente. Se ognuno di noi potesse ripercorrere a ritroso una giornata intera e domandarsi in quante delle situazioni vissute fosse veramente presente...

Soprattutto, in un periodo difficile come questo pieno di stress e di problemi che rendono la vita di tutti ancora più complicata tendiamo a chiuderci in compartimenti stagni.

Giorno dopo giorno, tra quelli che sono i miei problemi personali e la quotidiana percezione di tutte queste

difficoltà che sono diventate ormai il nostro pane quotidiano la vocina che c'è sempre stata in me e che prima mi sussurrava: "che cosa stai facendo?" è diventata sempre più forte... sempre più forte e mi ha urlato: "tira fuori tutte le cose belle che sono nel tuo cuore, i tuoi sogni, le cose in cui credi veramente! Lascia che arrivino agli altri e soprattutto alle persone a cui tieni di più!"

Ma dopo tante abitudini sbagliate prese per comodità non è così semplice tornare indietro, bisogna fare i conti anche con le proprie paure... ed io mi sono rivolta al centro Zanelli o meglio a due splendide persone: Duilio e Silvio. Dico Persone con la P maiuscola e chi di noi ha già avuto la fortuna di conoscerli capisce il perché, per gli altri è un incontro che vi consiglio di vivere.

Il corso sulla Leadership ci aiuta a comunicare a tutti i livelli (famiglia, amici, lavoro) e a fare sì che ciò che noi siamo e

che fortissimamente vorremo vedere realizzato possa essere condiviso con gli altri, così i nostri sogni possono diventare progetti da realizzare insieme. La condivisione implica una capacità di mettersi in discussione, superare i propri limiti e ritrovare quella coerenza verso noi stessi e quella gioia che poi diventano la nostra forza. Pensare e agire. Parlare ed emozionare. Anche piccole cose possono diventare grandi progetti. Il corso ci aiuta a capire come possiamo lottare insieme e crescere insieme.

"I leader non forzano le persone a seguirli, li invitano per un viaggio" *Charles S. Lauer*

"Non mi scoraggio perché ogni tentativo sbagliato scartato è un altro passo avanti." *Thomas Edison*

"Il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni." *Eleanor Roosevelt*

Silvia Tardito

Pilota automatico

Per la prima volta mi sono permessa di rallentare i ritmi, di rilassarmi e di sciogliere le tensioni accumulate. E ho scoperto la soffice durata di un minuto, ho riassaporato la morbida sensazione dell'energia corporea, ho cominciato ad ascoltare ciò che c'è nel più profondo di me. Per una volta, ho smesso di pensare razionalmente, ho provato a prendere coscienza delle mie sensazioni senza pianificare e a riconoscere una parte di me, di cui forse mi ero dimenticata, ma che mi accompagna da sempre: il mio inconscio.

È il luogo dove nasce la nostra spontaneità, dove fluttuano le nostre emozioni, dove c'è traccia di ogni piccola sensazione provata. È la nostra guida personale, il nostro pilota automatico. È stato come udire la voce della propria immensa energia, toccare i propri desideri personali, ritrovarmi bambina. Quando ho cominciato a dar meno peso alla razionalità e a vivere e lasciarmi vivere dalle mie sensazioni, mi sono scoperta più forte, più vicina agli altri, integra.

Passiamo giorni e giorni a cercare ciò che di bello la vita può offrirci, ma non ci rendiamo conto che ciò che di più meraviglioso esiste è dentro di noi, siamo noi. Siamo cuore, universo, ciò che più si può definire divino. Non è una ricerca che richiede tempo, sforzo. Basta rilassarsi, lasciarsi andare e splendere.

Valentina Spelta



“Autobiografia in cinque brevi capitoli”

1. Cammino per la strada.
C'è una buca profonda sul marciapiede.
Ci casco dentro.
Sono perduto, sono disperato
Non è colpa mia.
Mi ci vuole parecchio per uscirne.
2. Cammino per la stessa strada,
C'è una buca profonda sul marciapiede
Fingo di non vederla
e ci casco dentro di nuovo
Non posso credere di essere nello stesso posto.
Ma non è colpa mia.
Mi ci vuole di nuovo parecchio per uscirne.
3. Cammino per la stessa strada.
C'è una buca profonda sul marciapiede.
Vedo che è lì.
Ci casco dentro comunque ... è diventata un'abitudine.
Ho gli occhi aperti,
so dove sono.
È proprio colpa mia.
Ne esco immediatamente.
4. Cammino per la stessa strada.
C'è una buca profonda sul marciapiede.
Ci giro attorno.
5. Cambio strada.

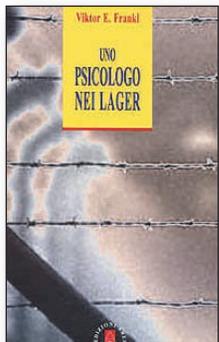
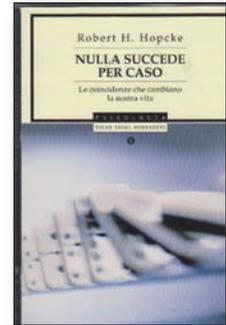
Portia Nelson

Segnalata da Graziella Grappoli

LIBRI

Nulla succede per caso - Robert Hopcke - Oscar Mondadori

A tutti prima o poi capita di vivere una coincidenza incredibile capace di modificare almeno in parte il corso dell'esistenza: sono quelli che Jung definiva "eventi sincronistici", fenomeni in grado di cambiare l'immagine che abbiamo di noi stessi, il nostro modo di vedere il mondo, di aprirci nuove prospettive. In questo libro Robert H. Hopcke dimostra che **nulla accade senza ragione**, ed illumina l'importante ruolo delle coincidenze in campo sentimentale e lavorativo, nella realtà e nei sogni, negli aspetti quotidiani e in quelli spirituali della nostra vita. Spesso un evento sincronistico, riflettendo uno stato d'animo interiore, riesce a indicarci la strada più giusta per noi. Attraverso i racconti di esperienze realmente accadute, imparerai a sfruttare le coincidenze per conoscere meglio te stesso, e per dare alla tua vita maggior completezza.

**Uno psicologo nei lager - Frankl Viktor - Editore Ares**

Viktor Frankl è stato un famoso psicologo del secolo scorso, fu catturato e tenuto prigioniero in vari campi di concentramento tra cui Auschwitz. Il libro racconta l'esperienza della sua prigionia, ma lo fa in maniera diversa, infatti per riuscire a sopravvivere a quelle condizioni di vita si mette a studiare i suoi compagni di prigionia, cercando di capire cosa li spingeva a vivere nonostante tutto e cosa invece spingeva altri ad abbandonarsi e lasciarsi morire. È un testo molto utile per chi ha bisogno di crescere e trovare fiducia in se stesso, per chi vuole capire meglio se stessi e gli altri.

L'autore insegna che se vivere è sofferenza, sopravvivere è trovare il senso di questa sofferenza. È questa l'esperienza che lo condusse alla scoperta della logoterapia, il trattamento psicoterapeutico che l'ha reso famoso in tutto il mondo. Di una felicità narrativa quasi insospettabile in uno psichiatra, il libro è stato tradotto in tutto il mondo (oltre 10 milioni di copie vendute) ed è stato dichiarato per quattro volte libro dell'anno dalle università degli Stati Uniti.

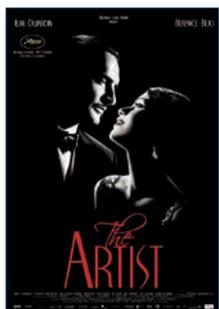
FILM

Vita di pi

Pi è un giovane indiano piuttosto irrequieto, che non si lascia scappare nemmeno un'occasione per cercare di approfondire meglio il rapporto tra sé e Dio, è affascinato da tutte le religioni. Durante il viaggio che lo deve condurre in Canada con la sua famiglia e gli animali dello zoo che il padre dirige, la nave mercantile fa naufragio. Pi si ritrova su una scialuppa, alla deriva nell'Oceano Pacifico, in compagnia soltanto di Richard Parker, la tigre del Bengala con cui Pi è ora costretto a dividere quei pochi metri. Contro ogni logica, il ragazzo decide di ammaestrarla. La loro sfida è la sopravvivenza, nonostante la sete, la fame, gli squali, la furia del mare e il sale che corrode la pelle. Il loro è un viaggio straordinario, ispirato e terribile, ironico e violento, che ci porta molto più lontano di quanto avessimo mai potuto immaginare. A scoprire che la stessa storia può essere mille altre storie. E che riacende la nostra fede nella magia e nel potere delle parole. Un'avventura di mare dalle tinte forti, che si trasforma in un'esperienza spirituale; Vita di Pi è soprattutto un racconto sulla maturazione spirituale di fronte allo spettacolo dell'universo, può essere considerato un canto d'amore alla vita.

**The artist**

Hollywood 1927. George Valentin è un notissimo attore del cinema muto. Un giorno, all'uscita da una prima, una giovane aspirante attrice lo avvicina e si fa fotografare sulla prima pagina di Variety abbracciata a lui. Di lì a poco se la troverà sul set di un film come ballerina. È l'inizio di una carriera tutta in ascesa con il nome di Peppy Miller. Carriera che sarà oggetto di una ulteriore svolta quando il sonoro prenderà il sopravvento e George Valentin verrà rapidamente dimenticato. Con un film muto all'interno di un film altrettanto muto inizia The Artist, un film che fa divertire ed anche commuovere, che riesce a superare l'anacronismo di un lavoro che vive e parla del passato, restituendoci la modernità di una storia d'amore resa pura dall'assenza di dialoghi, narrata solo dalla fusione di sguardi e gesti, immersi in un bianco e nero che muta d'intensità a seconda dello stato delle cose. La purezza di sguardi e sentimenti che s'incrociano restituisce così tutta la bellezza di un dramma esistenziale (quello di un artista caduto in disgrazia) che si tinge di rosa grazie alla scintilla amorosa, duramente ostacolata dalle circostanze, e fa di questo film un racconto universale davvero capace di entrare negli occhi e nel cuore del grande pubblico.





centro zanelli

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