

Gli alibi in azienda

Comunicare con poca anima

“Emozione pura”!

Io e il mio Ukulele

Amore
dopo amore



centro zanelli

ESPERIENZA
Percorsi di Crescita Personale



IPNOSI 1° LIVELLO

LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

11 - 12 OTTOBRE
28 FEBBRAIO - 1 MARZO 2015

IPNOSI 2° LIVELLO

TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

24 - 25 GENNAIO 2015

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

7 - 8 NOVEMBRE 2014
19 - 20 DICEMBRE 2014
06 - 07 FEBBRAIO 2015
27 - 28 MARZO 2015

LEADERSHIP

24 - 25 OTTOBRE 2014

DIGIUNO E RIGENERAZIONE

29 - 30 - 31 MAGGIO 2015

AL DI LÀ DELLE PAROLE

14 - 15 MARZO 2015

SPIRITUALITÀ PRATICA

28 - 29 NOVEMBRE 2014

date corsi 2014-2015



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 Carolina Zizza

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

Accidenti! Sono già le 20,00... e il tempo è volato!	pag. 4
Comunicare con poca anima.....	pag. 5

orizzonti di leadership

Gli alibi in azienda.....	pag. 7
---------------------------	--------

salute e benessere

Qualcosa di buono per sé stessi.....	pag. 9
--------------------------------------	--------

esperienze di vita

Cambiare le lenti dei propri occhiali	pag. 10
Ho scoperto di saper nuotare.....	pag. 10
Emozione pura!!!.....	pag. 11
“Crescere nelle emozioni” per parlare la stessa lingua.....	pag. 11
Io e il mio Ukulele.....	pag. 12
Sono rientrato in contatto con la mia essenza.....	pag. 13
“Al di là delle parole”	pag. 13

contributi

Amore dopo amore	pag. 14
------------------------	---------

recensioni

Libri

Come io vedo il mondo.....	pag. 15
L'incantevole cammino della vita	pag. 15

Film

Il discorso del re	pag. 15
Freedom Writers	pag. 15

Accidenti! Sono già le 20.00... e il tempo è volato!



Siamo abituati a considerare il tempo che passa come una cosa reale, che si può toccare con mano come la pagina che state leggendo (se avete in mano la rivista "Esperienza" in forma cartacea) o il monitor del computer (se la vedete via internet), ma non è proprio così. In molte situazioni della vita la percezione del tempo diventa molto relativa: dipende come queste esperienze le viviamo mentalmente ed emotivamente.

Sant'Agostino diceva: *"Il tempo non esiste, è solo una dimensione dell'anima. Il passato non esiste in quanto non è più, il futuro non esiste in quanto deve ancora essere e il presente è solo un istante inesistente di separazione tra passato e futuro!"*.

Il tempo è la dimensione nella quale si concepisce e si misura il trascorrere degli eventi e questi possono essere descritti in un tempo che può essere passato, presente o futuro.

A volte si percepisce il passare del tempo come più veloce (il tempo vola), come se la durata apparisse inferiore a quanto è in realtà.

Questo era naturale viverlo da bambini quando eravamo immersi completa-

mente nei nostri giochi preferiti e ad un certo punto sentivamo una voce da lontano richiamarci: "È mezzogiorno, sono venti minuti che ti chiamo, è ora di pranzo, entra in casa e sistema i tuoi giochi!".

Per fortuna questi momenti riusciamo a riviverli anche da adulti mentre ci troviamo impegnati nei nostri hobby (giochi da grandi...) o, per le persone più fortunate, attraverso una professione appassionante. In questo caso viviamo infatti la situazione come piacevole e di grande occupazione dove il tempo sparisce, non esiste nè passato nè futuro ma solo il presente, quello che stiamo facendo.

La cosa più interessante è che le energie impiegate in queste attività sembrano non finire mai, sapete quando si dice: "Più fai e più faresti" e allora ci verrebbe quasi da dire che il tempo non è mai abbastanza, non rendendoci conto che abbiamo a disposizione le stesse ore di tutte le altre persone.

Al contrario accade in altri momenti di percepire il passare del tempo come più lento (non finisce mai). Questo succede in situazioni meno interessanti (di noia), di attesa e di tensione.

Il primo caso lo si può rievocare pen-

sando a giornate passate al lavoro dove non c'era niente da fare e il momento di timbrare il "cartellino" non arrivava più.

Nei casi di tensione vi ricordate il primo appuntamento con la persona che adesso è il vostro partner? Chi aspettava sotto casa osservava tutte le auto passare sperando fosse quella della persona desiderata e il tempo non passava mai: guardare trenta volte l'orologio in un minuto.

Ma per capire il tempo della coscienza e dell'inconscio dobbiamo in effetti scoprire un altro tempo, oltre ed al di là di quello razionale, matematico, che calcola, misura secondo parametri, per cui un anno è fatto di dodici mesi, in base a certi criteri di misurazione di matematica razionale.

Il termine comune per indicare questo altro tipo di tempo è tempo interno. La coscienza non ha nessuna sensazione del tempo, deve misurarlo per capire se una cosa dura un'ora o dieci ore.

Benché la percezione del tempo sia un fenomeno fondamentale delle esperienze umane, essa è soggetta ad ampie variazioni.

Le più comuni distorsioni temporali si osservano nel sogno, in cui una persona può avere l'impressione di trascorrere molte ore e persino molti giorni della propria vita, nella durata di qualche minuto del tempo considerato reale, quello solare.

Si ha un altro esempio della distorsione della percezione del tempo nei casi di persone che si trovano in pericolo, le quali spesso riferiscono come le scene della loro vita passano lentamente dinanzi ai loro occhi nel breve arco di qualche secondo di qualche minuto del tempo solare. Hanno esperienze simili anche coloro che stanno per annegare o hanno dei mancamenti.

Ad ogni modo, è esperienza comune che un dato intervallo di tempo reale può sembrare più lungo o più corto, a seconda delle circostanze.

Quando la differenza tra il tempo percepito è tanto grande rispetto a quello effettivo, è come se ci fosse una distorsione temporale, un fenomeno che avviene normalmente più volte durante le nostre giornate. Per esempio, quando andiamo a razzo sull'autostrada e poi prendiamo una rampa di uscita ed entriamo nel traffico regolare della città, ci sembra di essere fermi, e il tempo che sembra passato velocemente sfrecciando a tutta velocità, in coda sembra non passare mai.

Quando invece ci stiamo veramente divertendo, il tempo sembra volare e le ore sembrano secondi. Questi esempi di alterazioni della percezione del tempo stanno ad indicare che tali cambiamenti sono possibili.

Tra gli psicoterapeuti circola questa battuta: "Se una persona viene all'appuntamento in anticipo vuol dire che è ansiosa, se viene in orario è ossessiva, infine se viene in ritardo è depressa. Ma allora quando deve venire, per essere considerata una persona normale?". A parte la battuta, la gestione del proprio tempo è molto spesso un problema che viene portato in terapia.

Infatti molte persone hanno grossi pro-

blemi ad utilizzare bene il proprio tempo.

Utilizzare bene il tempo significa dosare le risorse fisiche e psichiche, funzionare con efficienza ed efficacia e quindi gestire meglio se stessi. La buona gestione del tempo ci protegge dall'esaurimento fisico e psichico.

Ognuno avverte il tempo in modo personale, c'è chi non riesce a liberarsi del passato, c'è chi vive sempre nel qui ed ora e chi si proietta in continuazione nel futuro.

Alcune persone sono consapevoli della gestione del tempo e quindi tendono ad essere puntuali e a rispettare le scadenze, mentre altri individui non si rendono conto del tempo che scorre.

Dalai Lama diceva: *"Quello che mi ha sorpreso di più negli uomini dell'Occidente è che perdono la salute per fare i soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute. Pensano tanto al futuro che dimenticano di vivere il presente in tale maniera che non riescono a vivere né il presente né il futuro. Vivono come se non dovessero morire mai e muoiono come se non avessero mai vissuto"*.

Molto spesso le emozioni sono legate al tempo. Il senso di colpa e la vergogna sono emozioni legate al passato, mentre l'ansia e la paura sono legate al futuro.

Spesso infatti non ci rendiamo conto del grado d'interferenza causato dagli eventi passati nella nostra vita immediata, non permettendoci di vivere appieno il qui ed ora.

Le memorie dolorose sono infatti vive e pulsanti e, anche se passate, sono in grado di distorcere, come in un gioco di specchi deformanti, la nostra visione del futuro, minando così le nostre prestazioni. E allora il passato, ormai non più esistente, diventa più concreto della realtà che abbiamo davanti agli occhi, purtroppo annessi.

È come guidare la macchina guardando continuamente lo specchietto retrovisore: si rischia di perdere tutto quello che ci aspetta ora davanti a noi. Ma la cosa più importante, dato che il tempo davanti a noi non esiste ancora, è che possiamo immaginarcelo come desideriamo e realizzarlo!

Dott. Silvio Zanelli

Comunicare con poca anima

Di recente, vi è capitato di fare un viaggio in treno o in metropolitana? Avrete notato che per viaggiare, oggi sembra che, oltre al biglietto devi essere munito di smartphone o tablet e indossare le cuffiette, se non ne sei equipaggiato... attenzione... sei passibile di multa!

Ironizzo, ma la triste realtà che mi trovo davanti ogni giorno, nella mia esperienza di *Psicologa pendolare*, è questa: una massa (di cui, onestamente, ne faccio parte anch'io e forse anche tu che leggi) che nel silenzio del proprio seggiolino, guarda dal *finestrino* dello smartphone, chiacchiera con un avatar attraverso la tastiera, completamente rapita e immersa nella realtà... virtuale.

Dove sono finiti i giornali ingombranti, la settimana enigmistica e il buon libro!? Dov'è la signora logorroica e il bimbo fastidioso che piange disperatamente e capricciosamente? Nei vagoni dei treni, oggi giorno, oltre alle temperature polari dei mesi estivi e quelle tropicali dei mesi invernali, vige l'individualismo silenzioso, egocentrico e voyeristico.

Viaggiamo accanto ad un amico ma preferiamo scorrere lo schermo del melafono

e mostrargli cosa Tizio ha pubblicato su Facebook e cosa gli ha scritto Caio su Whatsapp mentre lui, con gli auricolari, ascolta la sua musica preferita.





rita. Schiere di adolescenti sostano sulle banchine delle stazioni, compagnie di ragazzi e gruppi di ragazze seduti sulle panchine tutti completamente immersi nell'ultimo smartphone uscito sul mercato. Qualcuno si scatta un selfie, qualcun altro, paradossalmente, condivide sulla sua bacheca un link con scritto "Hanno scoperto un nuovo modo di stringere rapporti, si chiama: prendere un caffè insieme". Non ci si guarda più. Non ci si parla più. Si digita, si pubblica, si scatta.

Viviamo in una società tecnologica e meccanizzata dove gli scambi umani hanno subito, ahimè, l'influenza del progresso. Il rischio è che l'individuo perda la possibilità di sperimentare direttamente la realtà che lo circonda, limitandosi a cogliere passivamente le diverse immagini che gli arrivano dallo schermo del computer. Infatti, l'uomo di oggi, è paragonato ad un eremita di massa, un solitario tecnologico vittima dei nuovi mezzi di comunicazione digitale.

La comunicazione si è trasformata in industria e i nostri pensieri, le nostre emozioni rimangono, ogni giorno, intrappolati nelle reti telematiche e multimediali di Facebook, Whatsapp, Instagram, Skype eccetera. La facilità e immediatezza comunicativa hanno permesso, sì, di abbattere le distanze fisiche ma hanno, purtroppo, rafforzato e

incrementato le distanze emotive destrutturando, così, l'interazione faccia a faccia e hanno, altresì, semplificato eccessivamente i valori imprescindibili dei rapporti umani.

Come ripeteva spesso un mio caro Professore universitario, "l'uomo è un animale sociale", immerso in una fitta e complicata rete di interazioni. Il rapporto interpersonale è un prisma dalle molteplici facce, un contenitore di emozioni e stati d'animo coronato da una musicalità del linguaggio che solo nel rapporto vis a vis può manifestarsi nella sua globalità.

In un'era come la nostra in cui i rapporti interpersonali sono spesso soppiantati dalla tecnologia e relegati al virtualismo, è difficile stabilire relazioni strettamente umane se la parola, i gesti, gli sguardi, la postura e i silenzi sono stati tradotti e ridotti... ad un'emoticon. La voglia di rapportarsi agli altri, il bisogno di fare esperienze concrete di vita comune si riducono ad una bolgia virtuale in cui l'uomo, solo e passivo, assiste ad un mondo a domicilio. Nel cyber spazio, la nuova piazza, tutti comunicano a tutti... il nulla; ci scambiamo messaggi svuotati e sterili poiché privi di quei correlati paralinguistici ed emotivi che rendono autentica la comunicazione.

Il linguaggio rappresenta il più alto veicolo di comunicazione di idee, il

mezzo più efficace per trasmettere, sorretto dalle espressioni facciali, vocalizzazioni, gesti e posture correlati tra loro. La comunicazione non verbale integra e completa il linguaggio della parola, ci permette di sostenere il discorso, rivelare atteggiamenti ed esprimere emozioni.

Le emozioni si manifestano, anche e soprattutto, sotto forma di gesti simbolici, in alternanza e in sostituzione alle parole svolgono un ruolo di segnalazione e fungono da intermediari tra l'ambiente in cui viviamo e i nostri comportamenti.

La comunicazione non verbale è un linguaggio di relazione che, insieme alla parola, costituisce una complessa rete di messaggi che si sovrappongono, intersecano e influenzano a vicenda. Vi sarà capitato, sicuramente, di fare un'affermazione e leggere sul volto del vostro interlocutore un'espressione, carpire un movimento, una reazione che a sua volta, ha generato in voi un'altrettanta risposta. E vi sarà capitato, altresì, di pensare una cosa, affermarne un'altra e sentirvi dire "Mah... dalla faccia non si direbbe ciò che dici". L'atto comunicativo non si espleta solo attraverso il canale verbale ma, anche, in atti che inconsciamente compiamo a livello corporeo, frutto di stimolazioni emotive in relazione al contesto. Non si tratta più, quindi, di comunicazione puramente verbale o non verbale, ma di comunicazione emozionale che assume la valenza e il potere che gli stimoli della componente emotiva, presenti in ogni processo comunicativo, hanno costantemente.

Se avete frequentato il corso "Al di là delle parole", il conduttore, vi avrà citato il primo assioma della comunicazione enunciato da Paul Watzlawick e la scuola di Palo Alto: "Non si può non comunicare, ogni comportamento ha valore di messaggio [...]". Nell'ottica di questo autore la comunicazione lavora su due piani: quello digitale, di contenuto, ciò che si dice, e quello analo-

gico, relazionale, ciò che si prova e ciò che si suscita nell'altro. La conversazione permette di instaurare una relazione infatti, anche il silenzio, è una forma di comunicazione: una pausa che permette il crescere dell'interazione.

La comunicazione emozionale o ana-

logica si pone come scopo quello di interagire. Come? Parlando al lato emotivo di chi vi trovate di fronte... Le incomprensioni, spesso, non vengono espresse ad alta voce ma prendono forma in un'espressione, un movimento inconsapevole. Se ne deduce che non sempre quel che viene comu-

nicato corrisponde a ciò che viene percepito, infatti, come affermato da G.B. Shaw, *"il maggior problema della comunicazione è l'illusione che sia avvenuta"*.

Dott.ssa Carolina Zizza

Gli alibi in azienda

"La prima partita come allenatore della Nazionale italiana di pallavolo fu un vero disastro. Quando chiesi agli schiacciatori perché avevano giocato così male, mi risposero che il problema erano gli alzatori che gli fornivano palle non giocabili. Allora parlai con gli alzatori i quali mi spiegarono che tutto nasceva dai giocatori della ricezione che davano sempre palle sporche.

Conclusi la mia odissea rivolgendomi ai giocatori della ricezione: loro non potevano certo prendersela con gli avversari che gli mandavano palle troppo difficili! Così mi dissero che il problema erano alcune luci nel palazzetto che li accecavano quando ricevevano e rendevano difficile vedere bene la palla.

Di alibi in alibi mi trovai di fronte all'ironica constatazione che per migliorare il gioco della Nazionale avrei dovuto parlare con l'elettricista dell'illuminazione del campo". Questa è la descrizione agro-dolce di Julio Velasco, storico allenatore della Nazionale italiana di pallavolo, il quale portò la Nazionale ai vertici dello sport.

Anche lui si è trovato, fin dall'inizio, di fronte ad un problema che ogni imprenditore, ogni manager deve necessariamente affrontare quando desidera migliorare l'organizzazione e l'efficienza di un'azienda: il muro talvolta invalicabile degli alibi, delle giustificazioni belle pronte, del "ma quello

non compete a me". Il gioco praticato anche più del calcio, si chiama scarica barile, per cui errori personali evidenti e ripetuti nel corso del tempo, vengono sempre attribuiti, come responsabilità, a qualcun altro.

Un famoso proverbio diceva che "la vittoria ha molti padri, ma la sconfitta è orfana". Nella vita quotidiana, sul lavoro, in famiglia, mentre ci troviamo con gli amici, siamo costantemente alla ricerca di scusanti.

Gli alibi spesso servono ad evitare spiacevoli contraccolpi alla nostra autostima, scivolata verso il basso a causa di errori ed omissioni. Così c'è sempre una giustificazione pronta per ogni cosa, una colpa da addossare agli altri, e, quando tutti i potenziali alibi si esauriscono, rimane sempre l'ultima

scappatoia: non c'era proprio il tempo per farlo.

Quante volte abbiamo detto: "non ho avuto il tempo" con il significato nascosto di "avevo tempo ma ho preferito occuparlo in altre attività". Le scuse sono il modo più semplice di affrontare le difficoltà, perché lo impariamo da bambini per evitare il cambiamento, per sfuggire al rischio e dalla responsabilità ma ciò significa, anche, di conseguenza rinunciare ad ogni opportunità. È chiamarsi fuori, quando si rischia la punizione e così visto che la punizione genera sofferenza, reale o temuta, meglio difendersi con il primo alibi che troviamo a portata di mano. Spesso collegata alla sindrome della giustificazione, si complementa un'esperienza così diffusa e





connaturata nell'essere umano che negli anni '70 divenne un famoso cartone animato per la pubblicità: Calimero, il pulcino piccolo e nero con un guscio per cappello, che alla fine di ogni esperienza vissuta, si trovava solo, incompreso, bersaglio di ingiustizie e della sfortuna. La sindrome di Calimero è sinonimo di vittimismo, cioè quell'atteggiamento psichico per il quale la persona si sente vittima delle trame dell'avverso destino e degli altri. "Capitano tutte a me, io pago sempre per tutti, lo sapevo che alla fine è sempre colpa mia!". Così basta una critica su un punto fragile, anche solo un malinteso e la persona si sente ferita, non capita, sfortunata.

Nelle aziende si osserva che spesso la ricerca degli alibi e il vittimismo vanno a braccetto, creando conseguenze piuttosto importanti per la comunicazione ma anche per la mentalità dell'organizzazione.

Ogni errore che viene giustificato attraverso una scusante tende ad essere ripetuto nel tempo. Non importa se nasce dalla paura della punizione, dal bisogno di fare bella figura o al limite da ignoranza, il risultato sarà sempre il medesimo, cioè nel gruppo di lavoro la tendenza all'autoconservazione (quindi pararsi le spalle) diventa sem-

pre più il grande limite che impedisce cambiamenti altrimenti sentiti come necessari.

Spesso ci troviamo di fronte ad organizzazioni che presentano questo atteggiamento alibi/vittimismo: è forse il tipo di resistenza al cambiamento che i leader lamentano di più quando parlano dei loro collaboratori. La reazione del leader del gruppo è di frustrazione, conducendo così a due tipologie di comportamenti che talvolta si alternano tra loro in modo intermittente: si va da una cupa rassegnazione in cui si guarda in cagnesco i propri collaboratori senza agire, fino all'adozione di comportamenti autoritari e punitivi; entrambe queste soluzioni, ovviamente, non portano a lungo andare a risultati apprezzabili.

Cosa fare? Durante i corsi di leadership, quando affrontiamo il modo in cui il leader influenza il proprio gruppo e il mondo circostante ci si trova a verificare la veridicità di un adagio siciliano: "Quando il pesce puzza, puzza dalla testa". Spesso i leader sono consapevoli di ciò che avviene intorno a loro, ma sono altrettanto ignari di esserne spesso la causa, attraverso i propri comportamenti.

L'esperienza ci fa notare ogni giorno quanto gli alibi si moltiplichino in organizzazioni, dove si predilige una struttura verticistica e vige un clima di sfiducia o addirittura di sospetto tra i ruoli di maggiore responsabilità ed il resto dei collaboratori. Se si crea una situazione dove l'iniziativa è poco apprezzata, gli stimoli e le motivazioni sono soppressi, le persone tenderanno a chiudersi sulla difensiva, usando alibi a iosa per rimanere inerti, alimentando così un circolo vizioso che porta inevitabilmente allo scadimento della competitività del gruppo.

Questo approccio può portare in tempi rapidi ad una sostanziale paralisi e talvolta al fallimento di un'impresa.

Prendere coscienza dell'esistenza di una diffusa cultura degli alibi (che talvolta riguarda anche la figura del leader stesso), è un processo apparentemente semplice ma che in realtà richiede un notevole sforzo di avvio. Per uscire da questo pericoloso circolo vizioso è utile ricordarsi che l'uomo, come tutti i mammiferi, ama il gioco, strumento di apprendimento per eccellenza e mettersi in gioco significa assumersi dei rischi e prendersi responsabilità.

Le aziende, così, sono squadre che entrano in campo (mercato) per giocare. Il senso di sfida e il "divertimento" generato dalla partita serve a ridurre lo stress e ad acquisire fiducia nelle proprie capacità.

La responsabilità diviene perciò una delle armi più efficaci per combattere la cultura degli alibi. Le aziende, e altrettanto le famiglie, devono consentire ai giovani di provare e anche di sbagliare, in modo da accrescere il loro senso di responsabilità e per renderli individui migliori e più resilienti. Perciò, per i leader è ora di togliersi gli alibi e ritornare a far sentire i loro collaboratori come nuclei importanti del futuro dell'azienda.



...Qualcosa di buono per sè stessi

Insospettabili Zanelli! Dall'eleganza della giacca e cravatta, alla tuta e alle abilità ginniche! Il bello è proprio questo: la capacità di essere diversi a seconda delle circostanze.

Dopo il "Viaggio nelle Emozioni" e il corso di "Ipnosi 1° Livello", approdare al corso di "Digiuno e Rigenerazione" è una bella sorpresa. Stessa cura, stessa attenzione, stessa precisione, ma col piacere di rilassare, coccolare, stimolare e mettere delicatamente in riga il corpo. Tre giorni tutti dedicati al nostro benessere corporeo, che non esclude certo quello emotivo. Lo sfiora amabilmente.

"Che ci faccio qui io, che sono sottopeso? Mi rigenererò, sperando di non perdere altri chili. Le persone robuste sono più adatte a questo genere di Corsi!" Invece no. Questo corso è adatto a tutti. Se alcuni lo ripetono per la terza, quarta volta significa che il beneficio ricavato è tangibile e a lunga scadenza. Poca teoria e tanta pratica: asana, respirazioni, rilassamenti, passeggiate, il tutto sapientemente calibrato affinché il nostro corpo senta finalmente di essere ascoltato. La sensazione è proprio quella del corpo riconoscente, che al primo momento non ci crede ma poi diventa accondiscendente e si dà da fare per eliminare l'eccesso. A volte protesta un po' ma senza troppa convinzione...

La parte che si presta alle battute più ironiche e divertite è il momento dei "pasti", rispettati in termini di orari e di rito. Siamo tutti riuniti intorno al tavolo all'aperto, protetti dall'ombrellone per un saporito brodo di verdure, buono e servito con tutti i crismi dalla Signora... dell'agriturismo, che ne esalta profumo e sapore. In effetti, al mio palato, abituato alle zuppe della cucina macrobiotica, non è niente male, anzi... Inoltre le porzioni sono abbondanti e ripetibili. Certo, tutto ciò si presta alle battute più salaci e per fortuna, nel gruppo i burioni ci sono sempre, in grado di tenere su il morale anche nei momenti peggiori... E il bello è che gli Zanelli, gli assistenti e la Dottoressa fanno il digiuno anche loro. E noi come potremmo trasgredire con un simile esempio!?

Nonostante lo stomaco praticamente vuoto, l'energia non manca ed eseguiamo tutti gli esercizi proposti con impegno e attenzione, direi quasi che il nostro equilibrio raggiunge il top. Come in tutti gli altri corsi, la comunicazione tra i partecipanti è sempre fluida e il clima che si crea è di allegra complicità. Si condividono ansie, timori, preoccupazioni che si trasformano in questo contesto in tranquillità, fiducia e progetti per il futuro. Ci si sente in buona compagnia e ci si stimola l'uno con l'altro. A tutto ciò contribuisce non poco, la figura tranquillizzante della Dottoressa Miranda, che oltre a distribuire tisane e pillole benefiche, elargisce sorrisi e rassicurazioni. Se già

la sua presenza ci fa stare meglio e ci conforta, le sue comprensibili e interessanti spiegazioni danno una motivazione scientifica a ciò che stiamo facendo e i suoi consigli vengono accettati con convinzione.

Alla fine si ha veramente la sensazione di aver fatto qualcosa di buono per se stessi e di aver dato inizio ad una svolta che condurrà ad esiti positivi per il corpo e lo spirito. Ho anche capito perché è un corso che si ripete volentieri. Penso che più lo si fa, più lo si apprezza. Passato l'effetto sorpresa, si entra nelle dinamiche con maggior consapevolezza e ogni volta si approfondiscono diversi aspetti. Oltre al fatto che richiamare all'ordine il corpo e rivedere le nostre abitudini è cosa positiva.

La ciliegina (metaforica) sulla torta (inesistente) sono state le tre splendide giornate di sole col giusto calore e la delicata brezza che hanno fatto da cornice alle passeggiate lungo i campi coltivati col piacere di camminare conversando e godendo di un senso di libertà.

Siamo sempre tutti concordi nell'affermare quanto sia importante essere in salute ma spesso quando si tratta di fare veramente qualcosa che richiede un po' di impegno, ci ritraiamo. Qui abbiamo l'occasione di iniziare un cammino verso la salute in modo piacevole e morbido.

Sento di ringraziare sentitamente gli operatori, presenti con il cuore, per il loro sostegno e i loro insegnamenti e i miei compagni di viaggio, con i quali ho condiviso questo percorso salutare, per la loro incoraggiante e affettuosa presenza.

Mi piace terminare con questo scritto di Gottfried Keller che mi ha fatto riflettere:

"Chi semina pensiero oggi raccoglierà fatti domani, dopodomani l'abitudine, poi il carattere e infine il suo destino."

Per questo bisogna pensare cosa seminiamo oggi, e sapere che abbiamo il futuro nelle nostre mani: oggi!

Roberta Sguario





Cambiare le lenti dei propri occhiali



Il "Viaggio nelle Emozioni" è un qualcosa di inspiegabile a parole, perchè si sente, si prova. Gli effetti di questa esperienza sono assolutamente visibili sul viso delle persone che vi partecipano. Molti, come me, hanno cambiato l'espressione del viso e degli occhi, è come se fosse un processo di pulizia dell'anima vero e proprio! Ci sono molte cose da non poter assolutamente perdere nella propria vita e il "Viaggio nelle Emozioni" è una di queste. È un ottimo punto di partenza per coloro che SCELGONO finalmente di vivere per davvero e di permettersi di essere felici, imparando a gestire le proprie emozioni. Il mio "Viaggio nelle Emozioni" è stata un'esperienza irripetibile. Nei mesi successivi al corso ho imparato a lasciare andare le mie vecchie convinzioni, che mi stavano spegnendo sempre di più, e ad aprirmi a nuove visioni della vita; è proprio come cambiare le lenti dei

propri occhiali. A volte si sottovalutano molte situazioni, la vita ci mette alla prova e spesso non si riesce più a guardare avanti, gioendo delle piccole cose. purtroppo, ci si lascia "incattivire" dalla vita. Con il corso è possibile ritornare a gioire, con quell'innocenza di chi, malgrado tutti i problemi, crede ancora nella vita ed è consapevole che essere al mondo è la sua occasione per fare qualcosa di meraviglioso. Concludo ringraziando Duilio e Silvio per il sincero interesse e L'AMORE che mettono nel fare il proprio lavoro. Due uomini in grado di riempire d'amore le anime di centinaia di persone e di emozionarsi con i propri pazienti. Siete voi la definizione della parola "amore". **Con affetto, la vostra "mascotte".**

Francesca Aranguren

Ho scoperto di saper nuotare...

Beh! Che dire? Tutto ha inizio con l'aver ricevuto in regalo il corso "Viaggio nelle emozioni" da un caro amico che stimo profondamente. Un pomeriggio mi disse che aveva una sorpresa per me, i particolari me li avrebbe detti più avanti; mi dovevo solo fidare di lui, sicuro che mi avrebbe fatto bene, lui stesso lo aveva fatto. È stato proprio questo ad avermi aiutato durante la fase iniziale del percorso, poiché mio primo pensiero è stato: "Cosa ci faccio qui? Ci siamo con i soliti slogan ed ammonimenti!" ma la fiducia in lui mi ha fatto pensare che non poteva essere così. C'è stato un momento dove ho capito che avrei dovuto scegliere, il mio amico mi aveva fatto arrivare lì ma la decisione di restare oppure andare spettava solo a me. Potevo nascondermi oppure mettermi in gioco senza più raccontarmi "balle". Alcune frasi e dubbi detti dai conduttori sembravano un vestito cucito addosso; le emozioni che esprimevano in alcuni momenti riuscivano a parlare direttamente alla mia anima e, qui, il mio primo stupore: mi sono accorto di averne una che, sì, mi faceva soffrire ed era lì. Un altro stupore? Riuscire a ve-

dere l'anima degli altri e che questi la condividevano con me.

Ho trascorso due giorni condividendo con persone del tutto sconosciute momenti e rapporti molto importanti della mia vita, il tutto con un tumulto ed un'intensità mai provati prima. Due giornate ininterrotte di lacrime, sofferenze, emozioni dimenticate, nascoste e mai affrontate per la paura di soffrire e di non riuscire a superarle completamente. Quelle persone inizialmente estranee erano diventate profondamente ed intensamente intime. Tutti aiutavano tutti ad uscire da momenti di profondo baratro con un calore tale che da tempo avevo desiderato ma raramente provato. Io che avevo sempre affrontato le mie emozioni a pugni duri, combattendole come fossero nemiche, ora me ne ritrovavo completamente immerso come un naufrago in mare aperto ma, con mia grande sorpresa, capace di nuotare. Questo anche grazie a due grandi istruttori nonché nuotatori loro stessi: Silvio e Duilio.

Nei giorni successivi al corso ero fisicamente a pezzi ma, e sottolineo ma, con una stupenda sensazione di leggerezza

nel cuore, nel respiro e in tutto me stesso.

Durante il corso mi ero sentito smarrito, "spezzettato" ma ora mi rendevo conto che in realtà ciò che si era frantumato erano i macigni che mi portavo pesantemente "addosso" da più di trent'anni e non la mia persona.

Cosa bella!? Le settimane successive ho affrontato situazioni particolarmente intense, legate al momento specifico della mia vita, senza terrore e senza attacchi di panico, con una sensazione di forza tale che avevo da tempo dimenticato.

Il corso è stato una tappa importante del mio cammino iniziato molto tempo prima. A volte provo nostalgia e desiderio di rivivere alcune sensazioni provate, poi se solo mi soffermo un istante mi accorgo che queste sono forti dentro me.

Vi auguro che possiate avere anche voi un amico che vi dona un regalo così importante e, ancor di più, che sappia superare la propria paura nel vivere con incertezza il vostro impatto con tutto questo, fino al momento in cui lo abbraccerete.

Vincenzo Vignieri

Emozione pura!!!!

leri sera, grazie a due cari amici che hanno affrontato il loro "Viaggio nelle Emozioni", ho rivissuto un po' il mio, mi sono nutrita di quell'energia magnifica e fortissima che si trova all'uscita del corso e che non si può descrivere se non immergendocisi dentro. Ho rivissuto attraverso le loro parole il mio Viaggio, le mie emozioni, i passaggi che per me sono stati più difficili e le meravigliose sensazioni di liberazione e di leggerezza che il passaggio attraverso il mio passato hanno comportato.

Per chi non ha fatto questa esperienza è forse un po' difficile capire di cosa parlo, capire l'intensità di quegli abbracci e di quegli sguardi, sguardi di persone che magari hai sempre conosciuto ma che non hai mai guardato veramente o di sconosciuti che diventano un pezzo importante nella tua vita... l'abbraccio di un'amica che hai sempre abbracciato ma che ora "senti" in maniera unica e profonda... le parole di un amico che ti dice che ha imparato a volersi bene... e le mie emozioni finalmente vissute, dimostrate e comunicate con un coraggio che nemmeno potevo immaginare di avere...

...anche se il cuore batte forte forte e in gola c'è un po' di gropone... il coraggio di parlare e soprattutto il coraggio di mettersi ancora in gioco e di trovare il proprio posto nel mondo... sentire di meritarsi quel posto e sentirsi degni di essere amati... e come per magia anche l'amore che provi per chi ti sta accanto lo senti finalmente profondo e meraviglioso...

Tutto questo grazie a due persone stupende a cui voglio



molto bene, di cui è quasi impossibile, a parole, descriverne il coinvolgimento, la passione e lo spessore umano

Grazie Duilio Grazie Silvio

Michela Gadaldi

"Crescere nelle emozioni" per parlare la stessa lingua

Appena ho ricevuto l'invito del Centro Zanelli alla giornata "Crescere nelle Emozioni" tenutasi a maggio, mi si è riempito il cuore, soprattutto perchè ho partecipato al corso "Viaggio nelle Emozioni" proprio la settimana precedente.

Ero agitata, emozionata, entusiasmata al pensiero che in un pomeriggio avrei rivissuto quelle emozioni passando una giornata con voi tra curiosità, relax e benessere.

Al pensiero che finalmente avrei rivisto i miei compagni di viaggio non stavo più nella pelle; persone che, solo loro come me, sanno... poiché anch'esse hanno vissuto quelle sensazioni veramente toccanti e speciali. Noi ci capiamo perchè parliamo la stessa lingua.

L'agitazione iniziale, dovuta anche alla presenza di numerose altre persone sconosciute, è stata superata dalla curiosità di conoscerne altrettante nuove e speciali ma soprattutto dalla voglia di rivivere ancora una volta, in piccolo, quelle stupende sensazioni.

Ciò che avviene nei corsi e in queste giornate è difficile da spiegare, posso solo consigliarvi con tutto il cuore di vivere l'esperienza del "Viaggio nelle Emozioni" per poter, anche voi, partecipare e vivere queste belle sensazioni.

Luciana Ansaldo





Io e il mio Ukulele

Ho fatto il corso di "Ipnosi 1° livello" perchè volevo capire se potevo fare qualcosa per me senza per una volta deciderlo a tavolino, con la mente e la razionalità. Una bella scommessa dato che sono cresciuta credendo che la razionalità fosse l'unica cosa in cui credere cercando di controllare tutto intorno e dentro di me concedendo ben poche possibilità al caso. Inizialmente ero abbastanza scettica, non capivo e la mia mente non mi aiutava a spiegarmi cose che accadevano senza che io le avessi scelte. Semplicemente accadevano.

Quando ho sentito, anche grazie ai concetti sottolineati durante il corso da Silvio, che il mio malessere era tutto dovuto al semplice fatto che non mi permettevo di lasciarmi andare senza per forza dover capire, mi sono imposta di lasciare che almeno uno spiraglio di benessere mi sfiorasse e, quasi senza accorgermene, in un attimo mi sono sentita completamente abbracciata da un senso di serenità.

Ho imparato a lasciare che quello che era dentro di me uscisse senza forzature, semplicemente come veniva e lo accettavo senza più chiedere spiegazioni ma solo godendo di questo stato.

Da lì in poi gli esercizi che abbiamo fatto hanno acquisito davvero un significato, per una volta talmente poco razionale che mi era quasi impossibile spiegarlo a parole. La mia fortuna è stata che dopo pochissimi giorni sarei andata in vacanza, lontano dal caos, dagli impegni frenetici quotidiani. Inoltre, mi ero iscritta ad un corso di liuteria per costruire uno strumento musicale sotto la guida di esperti maestri.

Quando vidi i pezzi di legno grezzo davanti a me, informi, senza luce né colore, senza suono né parole, pensai che forse avevo fatto una scelta assurda. La paura di sbagliare e di non essere all'altezza erano in agguato, potevo quasi sentirle fisicamente.

Mi dissi di non pensare e di lasciare semplicemente che le mie mani lavorassero su quei materiali cercando di trovare l'anima che era dentro di loro,

così come avevo un po' fatto con me stessa. Mentre lavoravo la mia mente era completamente libera da ogni pensiero e la sensazione era che stessi scoprendo, più che costruendo, qualcosa che esisteva già. Era un continuo trovare similitudini con il mio stato d'animo, come se stessi lisciando e modellando non solo il legno, ma anche le spigolature del mio carattere. Ogni difficoltà veniva risolta con calma, non c'erano quesiti da porsi, dovevo solamente procedere con il mio lavoro osservandone i risultati attimo per attimo, non pensando a cosa sarebbe stato l'esito finale ma vivendo il presente di quell'oggetto che si trasformava sotto le mie mani. Giorno dopo giorno il piacere e la soddisfa-

zione che provavo grazie a dei pezzi di legno che si trasformavano in qualcosa di sempre più mio, erano paragonabili solo al benessere che sentivo crescere dentro di me, come se le mie mani stessero dando forma anche alla parte più nascosta di me, alla mia anima. Non avevo più pensieri negativi, mentre lavoravo la mia mente era libera di vagare pur essendo completamente presente. Ma l'impegno non era faticoso, anzi mi dava una sensazione di piacevolezza e di leggerezza, come se tutto quello che stavo cercando fosse già lì, aspettando solo di essere scoperto.

E così, pian piano, arrivò il giorno in cui avremmo scoperto se tutto quell'impegno avrebbe dato i frutti sperati. L'ultima operazione era quella di montare le corde e farle vibrare, poi si sarebbe dovuto solo saper ascoltare con il cuore. E il mio cuore smise quasi di battere quando il suono che sentii era melodioso, caldo e commovente; ricevetti un fragoroso applauso, avevo creduto in me stessa pur partendo dall'inesperienza più completa. Avevo saputo mettere da parte la mia razionalità e il mio orgoglio impegnandomi solo ad ascoltare e ad ascoltarmi, guardando dentro di me come guardavo quel pezzo di legno, lasciando uscire il meglio da entrambi. Finalmente, avevo tra le mani il mio ukulele, che suonava in modo delizioso e in quello stesso momento mi resi conto che forse ero sulla buona strada per avere nelle mie mani, allo stesso modo, anche la mia anima e me stessa che cantavano come non avevo mai sentito prima. Forse sono state solo tante coincidenze a farmi arrivare a questo, forse la fortuna, forse il caso, ma chi se ne importa: l'importante è che sia accaduto!

Maria Rosa Comini



Sono rientrato in contatto con la mia essenza

Ho deciso di partecipare al corso di "Spiritualità Pratica" senza pensarci tanto, ma cosa si potrà mai nascondere dietro un nome del genere? Mi dava l'impressione di essere qualcosa di molto teorico. E invece no... Ho partecipato a questa esperienza in un momento della mia vita in cui sto per terminare un percorso importante durato anni e, contemporaneamente, sto lavorando affinché alcuni progetti prendano finalmente vita. I due giorni di corso sono stati molto utili a riguardo: intensi, pieni di emozioni, sia vissute che condivise; mi hanno lasciato risorse e strumenti per affrontare, in modo sereno, tutto ciò che verrà (o si ripresenterà) nei prossimi mesi e nei prossimi anni.

Durante il corso sono (ri)entrato in contatto con la mia essenza, che era sepolta sotto un cumulo di doveri, vecchie credenze, obblighi e razionalità.

Ho anche avuto modo di affrontare alcune paure che mi assillavano da una vita e che, viste da vicino, non sono poi così spaventose, anzi...

In tutti i partecipanti al corso ho trovato qualcosa che apparteneva anche a me: un limite, una sofferenza, una paura nascosta dietro un silenzio o una lacrima. Questo ha aiutato molto ad aprirmi verso tutti i presenti ma soprattutto verso me stesso.

Ora riesco di nuovo ad ascoltarmi, a sentire i miei veri bisogni, a entusiasarmi e incuriosirmi in totale libertà. Ora il giudizio degli altri non è più così importante e so anche come farmi scivolare addosso situazioni che prima mi creavano tensioni. Finalmente ho ripreso a fare le cose col cuore e non con la testa, per passione e non per dovere. E le prime soddisfazioni a riguardo, personali e professionali, sono arrivate subito. Secondo Anais Nin, non vediamo le cose per come sono, ma per come siamo, e questi due giorni me ne hanno dato piena consapevolezza.

Gianluca Anastasiatis



"Al di là delle parole"

(...c'è qualcosa di nuovo oggi nel sole...)

Essendo la mia frase preferita: "non si è mai finito d'imparare", recentemente ho voluto partecipare al Corso "Al di là delle parole" per capire se c'era la possibilità di rendermi e rendere la Vita un po' migliore. Per prima cosa ho avuto la conferma che si può, basta volerlo..., ma si deve continuare a "lavorare" su noi stessi, il che non è facile, ma se fosse facile anche i risultati sarebbero di conseguenza... In quei due giorni ho appreso un'infinità di cose a partire da quelle che erano le mie "certezze" che si sono trasformate in... insicurezze... però con la possibilità di migliorarle. Spesso mi fidavo del mio "io", credendo di conoscermi, difendendo con forza quelli che ritenevo i lati positivi del mio essere, senza sapere, probabilmente per mancanza di umiltà, che questi potevano o magari lo erano già, i miei limiti. Mi comportavo e parlavo secondo i miei convincimenti senza rendermi conto che gli "Altri", possono percepire e vedere in noi, qualcosa di diverso e allora? Questo è il punto, quindi mi sono reso conto che devo continuare a "puntare in alto", so voglio poter gustare frutti migliori, ma per riuscirci, devo lavorare, lavorare e ancora lavorare su me stesso, solo così potrò ottenere risultati concreti. Ancora una volta posso pertanto dire

che il Centro Zanelli ha fatto, (mi scuso per il bisticcio di parole), CENTRO. Ha aggiunto un altro "mattoncino" di quella "Casa a misura d'Uomo" sempre in costruzione che può diventare via via sempre più bella! Concludo e confermo, che è davvero bello ed entusiasmante continuare ad imparare ed è per quello che ho inserito come sottotitolo la frase iniziale se non erro, di una vecchia poesia, perché è foriera di continue novità e conoscenze giornalieri.

Un riconoscente ringraziamento a Silvio che ci ha condotto con grande Maestria, agli Assistenti e agli splendidi "Compagni d'avventura".

Giampaolo Ferrari





Amore dopo amore

(Derek Walcott)

Tempo verrà
In cui, con esultanza,
saluterai te stesso arrivato
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,
e ciascuno sorriderà al benvenuto dell'altro
e dirà: Siedi qui – Mangia.
Amerai di nuovo lo straniero che era il tuo io
Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore
A te stesso, allo straniero che ti ha amato
Per tutta la vita, che hai trascurato
Per un altro, e che ti conosce a memoria.
Dallo scaffale prendi le lettere d'amore,
le fotografie, le note disperate,
strappa dallo specchio la tua immagine.
Siediti. È festa. Banchetta con la tua vita.

Segnalata da Simona Felici



LIBRI

Come io vedo il mondo - Ed. Newton

Il volume presenta due opere tra le più note di Albert Einstein: quella in cui espone l'eccezionale scoperta che ha aperto alla scienza nuovi orizzonti di ricerca e sperimentazione verso rivoluzionarie creazioni e quella in cui sono raccolti i dubbi, gli interrogativi, i pensieri dell'uomo che ha dato nuove leggi fisiche all'universo, non solo sul modo di concepire lo spazio e il tempo, ma sull'alternativa tra progresso e autodistruzione che oggi si pone ai popoli della terra. Due opere per conoscere Einstein: lo scienziato che ha stravolto la nostra idea del tempo e dello spazio, l'uomo dal grande impegno civile, preoccupato per le sorti dell'umanità.

«Se consideriamo la nostra esistenza e i nostri sforzi, rileviamo subito che tutte le nostre azioni e i nostri desideri sono legati all'esistenza degli altri uomini e che, per la nostra stessa natura, siamo simili agli animali che vivono in comunità.»



L'incantevole cammino della vita - Carmine Correale Ed. Italia Letteraria

È un interessante libro filosofico scientifico della collana saggistica, con una narrativa semplice dei principali tesori e meraviglie del Creato, ideale per la nostra società contemporanea frenetica e sfuggente, con il ritorno ai valori di un tempo, al romanticismo e ai sani principi. Consta di 288 pagine e rappresenta l'idealismo e la filosofia personale della vita, con una descrizione appassionante dello scrittore, all'insegna della positività ed ottimismo.

FILM

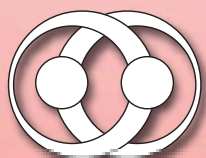
Il discorso del re

Duca di York e secondogenito di re Giorgio V, Bertie è afflitto dall'infanzia da una grave forma di balbuzie che gli aliena la considerazione del padre, il favore della corte e l'affetto del popolo inglese. Figlio di un padre anaffettivo e padre affettuoso di Elisabetta (futura Elisabetta II) e Margaret, Bertie è costretto suo malgrado a parlare in pubblico e dentro i microfoni della radio, medium di successo degli anni Trenta. Sostituito il corpo con la viva voce, il Duca di York deve rieducare la balbuzie, buttare fuori le parole e trovare una voce. Lo soccorrono la devozione di Lady Lyon, sua premurosa consorte, e le tecniche poco convenzionali di Lionel Logue, logopedista di origine australiana. Tra spasmi, rilassamenti muscolari, tempi di uscita e articolazioni più o meno perfette, Bertie scalzerà il fratello "regnante", salirà al trono col nome di Giorgio VI e troverà la corretta fonazione dentro il suo discorso più bello. Quello che ispirerà la sua nazione guidandola contro la Germania nazista.



Freedom Writers

Inspirato ad una storia vera. Erin Gruwell è una giovane insegnante di lettere al suo primo incarico in un liceo. Siamo a Los Angeles nel 1992, poco dopo gli scontri razziali che avevano messo a ferro e fuoco la città. Erin si vede affidare una classe composta da latinoamericani, cambogiani, afroamericane un unico bianco. Provengono tutti da realtà sociali in cui il degrado e la violenza costituiscono parte integrante della vita quotidiana. Le istituzioni li vedono come un peso morto da "parcheggiare" in attesa che tornino nella strada. "La Gruwell" (così prenderanno a chiamarla i ragazzi) non si arrende né di fronte all'istituzione né di fronte agli allievi che inizialmente la respingono convinti che sia l'ennesima insegnante disinteressata al loro vissuto. Riuscirà a convincerli ad uscire dalla gabbia delle gang e a guardarsi dentro scrivendo dei diari che diverranno un libro.



centro zanelli

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