

Ridi che ti passa

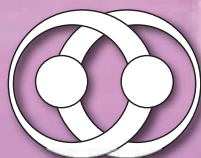
**L'intesa di un team
va al di là delle parole**

Cambiare

Una miniera d'oro

Crescere

**La bella
addormentata
nel bosco**



centro zanelli

Percorsi di Crescita Personale

EFFETENZA



ESPERIENZA

date corsi

IPNOSI 1° LIVELLO

LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

13 - 14 GIUGNO 2015

10 - 11 OTTOBRE 2015

IPNOSI 2° LIVELLO

TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

30 - 31 GENNAIO 2016

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

8 - 9 MAGGIO 2015

10 - 11 LUGLIO 2015

25 - 26 SETTEMBRE 2015

6 - 7 NOVEMBRE 2015

LEADERSHIP

23 - 24 OTTOBRE 2015

DIGIUNO E RIGENERAZIONE

29 - 30 - 31 MAGGIO 2015

AL DI LÀ DELLE PAROLE

12 - 13 MARZO 2016

SPIRITUALITÀ PRATICA

20 - 21 NOVEMBRE 2015

CONFERENZA

"L'Equilibrio emotivo nel terzo millennio.

Come allearsi con il mondo interiore.

VENERDÌ 22 MAGGIO 2015 - ORE 20:30

presso Villa Fenaroli via Mazzini, 14 - REZZATO (BS)

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

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 Erica Baldassarri

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

Ridi che ti passa pag. 4

Tempi moderni: l'evoluzione della sessualità pag. 5

orizzonti di leadership

L'intesa di un team va al di là delle parole pag. 7

salute e benessere

Piedi felici... con la riflessologia ZU pag. 9

esperienze di vita

Il mondo delle Emozioni: capirle, controllarle o viverle? pag. 10

Cambiare..... pag. 11

Osservando l'altro puoi manifestare ciò che sei pag. 12

Una miniera d'oro pag. 13

La bella addormentata nel bosco pag. 13

contributi

Crescere pag. 14

recensioni

Libri

Amore liquido pag. 15

L'elefante invisibile pag. 15

Film

Don Jon pag. 15

Still Alice pag. 15



Ridi che ti passa

Una delle persone che può testimoniare a livello concreto come sia possibile guarire malattie fisiche, grazie ai fattori psicologici della positività è il giornalista americano Norman Cousins, vincitore tra l'altro del premio Albert Schweitzer per i suoi articoli pacifisti. La sua storia di guarigione inizia a 10 anni, quando per colpa di una diagnosi sbagliata, venne mandato in un sanatorio per ammalati di tubercolosi. Qui si accorse che i bambini tendevano a dividersi spontaneamente in quelli che credevano nella possibilità di guarire e altri che si arrendevano alla malattia. Questa esperienza lo rese consapevole di come l'atteggiamento mentale possa giocare un ruolo preponderante nel vincere la malattia.

Tutto questo giocò un ruolo fondamentale quando nel 1979 il giornalista si ammalò di una grave forma di spondilite anchilosante, una terribile malattia dei tessuti connettivi delle articolazioni che lo immobilizzò con atroci dolori e una prognosi di pochi mesi di vita. Norman aveva letto su un giornale degli effetti terapeutici del buonumore e delle capacità anti-infiammatorie della vitamina C.

Quindi visto il peggioramento costante

delle sue condizioni fisiche, litigò con il suo medico curante e sospese tutti i farmaci che, a suo dire, lo stavano avvelenando ed iniziò a curarsi in modo assolutamente originale: ogni giorno si iniettava vitamina C (fino a 25 grammi) e si abbuffava per 3 ore al giorno di film comici e vecchi filmati di candid camera.

Il fatto che ad ogni visione dei film Norman stesse sempre meglio e che il suo stato infiammatorio diminuisse poco, ma costantemente, non convinse i medici che vedendolo rifiutare le cure tradizionali, lo dimisero dall'ospedale.

Questo avvenimento, anziché demotivare il giornalista, lo spinse ancora di più a sentirsi libero di insistere in questa divertente terapia. In capo a pochi mesi stava già meglio ed era in grado di scrivere a macchina i propri articoli e dopo poco più di un anno, gli stessi medici che lo avevano forzatamente dimesso, gli comunicarono che era ormai completamente ristabilito.

Anni dopo, quando fu colpito da un grave infarto, Norman si sottopose alla stessa allegra medicina, con i medesimi positivi risultati.

Da allora numerosi studi hanno scientificamente confermato come il buon

umore difenda l'organismo dalle infezioni, determinando una minore diminuzione della immoglobulina A, aumentando così la nostra capacità di resistere alle malattie.

Quando analizziamo che cos'è l'umorismo, rileviamo che è una peculiarità dell'essere umano, rappresenta la capacità intelligente e sottile di individuare gli aspetti comici della realtà che ci circonda e, perché no, di noi stessi. La risata quindi è un comportamento istintivo programmato nei geni umani, attraverso il quale vengono espressi sentimenti e movimenti, controllati dalla parte più profonda della nostra mente, l'inconscio. Anche le scimmie ridono, ma i meccanismi neuromuscolari sono differenti da quelli umani: possiamo quindi dire che la risata è tipicamente umana. Così in un mondo in cui siamo confrontati costantemente con la distruttività, con catastrofi personali e naturali, e con il dolore, l'umorismo è uno strumento fondamentale per portare una luce a coloro che sono colpiti da queste spiacevoli circostanze. La risata ci dà la possibilità di sfuggire ai pensieri negativi o depressivi anche se solo per un momento e di pensare ai problemi da un altro punto di vista.

La nostra società giudica in modo eccessivamente positivo la serietà e la predisposizione a vivere in modo esageratamente composto mentre il divertimento e la tendenza all'umorismo vengono vissuti come aspetti da circoscrivere a momenti ludici e di svago. Uno dei luoghi comuni più diffusi ci porta a credere che serietà sia sinonimo di costanza, affidabilità e responsabilità mentre l'allegria è spesso fraintesa come eccessiva leggerezza e superficialità, da ciò la convinzione che una persona portata a sdrammatizzare e a ridere anche nelle situazioni più critiche, sia immatura e non all'altezza dei suoi compiti.



Invece è una preziosa qualità che ci rende flessibili ed elastici e liberandoci dagli atteggiamenti mentali chiusi, statici ed eccessivamente razionali mentre ci aiuta a sviluppare curiosità e un'intelligenza creativa che ci rende più aperti, comunicativi, dotati della capacità di osservare la realtà da svariati punti di vista.

Cosa accade nel nostro organismo quando ci abbandoniamo ad un sano umorismo e ridiamo di gusto?

Ridere mette in movimento almeno 20 muscoli facciali, alcuni dei quali si attivano solo con una risata spontanea e ciò aiuta a prevenire la comparsa di rughe sul nostro viso. All'interno, il corpo durante il momento di allegria viene indotto a rilasciare alti livelli delle nostre droghe naturali (le endorfine), le quali combattono la stanchezza fisica e mentale, alleviando lo stress e le tensioni accumulate nell'organismo, riducendo anche l'insonnia. Parlando a livello ormonale, la risata umoristica aumenta la produzione di serotonina, un antidepressivo naturale, donandoci un umore più ottimista e ri-

lassato.

Ma è dal punto di vista respiratorio che ci troviamo di fronte agli effetti più evidenti: durante una risata la respirazione è convulsa, fatta soprattutto di emissioni a scatto, con sonore vocalizzazioni, seguite da lunghe inspirazioni e conseguente rilassamento. È il diaframma, il più importante muscolo respiratorio, che sussultando violentemente, rilassa i muscoli del torace e dell'addome, proprio come se avesse sostenuto una consistente sessione di aerobica in palestra. Queste caratteristiche benefiche vengono spesso utilizzate dall'approccio psicologico bioenergetico, il quale insegna come prima di affrontare una situazione ansiogena, quali esami, parlare in pubblico ecc., possa essere utile appartarsi e per qualche minuto fare una risata forzata, sollecitando muscoli addominali e diaframma; in brevissimo tempo ci ritroveremo ad aver scacciato la tensione fisiologica eccessiva e ad aver ritrovato un atteggiamento mentale più positivo nei confronti della situazione problematica che intendiamo affrontare.

Patch Adams, un medico statunitense, sulla base di queste considerazioni ha creato la clown terapia. Resosi conto che gli ospedali risultavano asettici non solo dal punto di vista dell'igiene ma soprattutto anche per l'atmosfera deprimente, distaccata e talvolta anche disumana, organizzò gruppi di volontari per recarsi presso gli ospedali, travestiti da clown, con l'obiettivo di far riscoprire l'umorismo agli orfani e a gli ammalati, fungendo così da antidepressivo naturale.

Qualche mese fa, Carlo, un mio paziente parlando del recente licenziamento che lo aveva colto d'improvviso, completamente impreparato, si lamentò: "Un giorno, quando avrò superato questo trauma riuscirò anche a riderci sopra". Io ribattei: "Solo se comincerai a riderci sopra, riuscirai a superarlo!"

Per cui quando ci accorgiamo che la serietà con cui affrontiamo i problemi ci sta paralizzando, ricordiamoci della medicina allegra: ridi che ti passa.

Dott. Duilio Zanelli

Tempi moderni: l'evoluzione della sessualità

Un fenomeno che oggi si verifica sempre più frequentemente nelle camere da letto è il "calo del desiderio sessuale", una disfunzione silenziosa, spesso scambiata per noia, abitudine, mancanza di tempo, crisi di coppia, difficoltà relazionali... Fenomeno che, paradossalmente, si verifica in un tempo storico caratterizzato dalla sovraesposizione a stimoli erotici, dalla propagazione di siti pornografici, dalla sessualizzazione del corpo, soprattutto quello femminile.

Si potrebbe pensare, infatti, che l'aumento dell'esposizione a stimoli sessuali sia direttamente proporzionale all'aumento di rapporti sessuali o, comunque, che sia legato ad una maggiore soddisfazione nella sfera sessuale.

In un'epoca come la nostra, a differenza dei decenni precedenti, la pornografia è stata sempre più legittimata culturalmente, c'è in atto un'eroticizzazione della società, che investe fasce di età sempre più giovani, grazie soprattutto al ricorso a messaggi pubblicitari più invasivi e onnipervasivi. La musica, la moda ecc... propongono con le loro immagini e i loro prodotti un'idea di infanzia e adolescenza che scimmietta gli atteggiamenti dei maschi e delle femmine adulti. E proprio la cultura nel suo insieme ad eroticizzare le forme di espressione delle persone anche in tenera età.

Per questa serie di fenomeni, e grazie all'estrema facilità di accesso agli innumerevoli siti pornografici che la rete

offre, è quindi sempre più facile tra i giovani e meno giovani considerare la pornografia un modo privilegiato per esprimere la sessualità.

L'individualismo, l'assenza di educazione emozionale e sessuale, la mancanza di relazioni e del tempo per coltivarle, rendono sempre più difficile da conquistare la dimensione del piacere condiviso, e il giovane adolescente, spesso incapace di emozionarsi e di reggere il possibile ansiogeno confronto con l'altro sesso, si rifugia nel rassicurante autoerotismo, mediante la pornografia. Così, argomenti come l'amore, l'erotismo, la dimensione del desiderio e dell'immaginario erotico, non vengono trattati né a casa né a scuola, lasciando al porno il potente ed

importante compito di formare ed informare sulla sessualità.

L'utilizzo massiccio della pornografia uccide pian piano il desiderio sessuale, pregiudicando l'immaginario erotico, che si sta sempre di più uniformando alla dimensione proposta dalla pornografia, rendendoci incapaci di desiderare, azzerando totalmente la dimensione desiderante. Dalla fase del desiderio al passaggio all'atto della pulsione erotica, il passo è breve e la soddisfazione è immediata e genitica, senza strascichi emozionali.

Da alcune ricerche emerge che la frequentazione di siti pornografici comincia molto precocemente, e avviene con cadenza quotidiana, anche per anni, con la possibilità di una sessualità attiva online, anche attraverso le chat, consumata esclusivamente con l'autoerotismo. Internet, web cam, chat, video pornografici hanno creato una nuova forma di comunicazione sessuale che in un mese, da quanto è emerso da indagini recenti, interessa oltre 800 mila minorenni. Inoltre dai dati emerge che più del 12% del campione di giovani non cerca rapporti reali. Infatti il 25% ha dichiarato di soffrire di riduzione dell'interesse reale.

Giorgio, un ragazzo di 16 anni, nell'ul-

timo anno ha iniziato a fare uso di pornografia, raccontando di guardare video porno tramite internet ormai giornalmente: *"All'inizio avevo la semplice curiosità di guardare il materiale pornografico, provando un forte piacere verso quello che consideravo fino a quel momento "materiale proibito". Con il tempo la ricerca di video porno in rete si è trasformata in una vera e propria droga, di cui difficilmente, ora, riesco farne a meno"*.

Racconta di aver pian piano ridotto i contatti con i coetanei, soprattutto con le ragazze, per le quali non sembra avere più molto interesse, esce poco con gli amici e si sente solo e sempre più isolato e chiuso. Anche il suo rendimento scolastico è peggiorato a causa del tempo che passa davanti al computer anziché dedicarlo allo studio, inoltre fa fatica a concentrarsi e a mantenere l'attenzione. Giorgio, come sempre più giovani e meno giovani, in coppia o single, è caduto nella trappola del porno, trappola che può diventare quasi una dipendenza che pian piano allontana dagli affetti, dalle attività giornaliere che prima ci davano piacere, dagli impegni lavorativi e scolastici, dai rapporti sentimentali e sessuali. Spesso queste persone non riescono facilmente a

chiedere aiuto a causa della forte vergogna che provano per quello che fanno, dei sensi di colpa.

Queste abitudini, creano nell'immaginario di chi le pratica, un ipoevoluzione dell'erotismo, a favore della pornografia, che alla lunga danneggia, fino alla sua totale estinzione, il desiderio sessuale.

Un altro elemento da tenere in considerazione è il meccanismo di ripetizione dell'autoerotismo, con caratteristiche di compulsività e meccanicità, dividendo totalmente la sfera della sessualità dall'affettività e soprattutto dal corpo dell'altro, trasformando l'intimità, in "ginnastica solitaria", scevra dal sentimento e dalla relazione, sostanzialmente senza la necessità dell'altro. Una sessualità vissuta ed esperita con queste modalità, in cui lo spazio e il tempo sono quelli dei filmati non quelli reali nella relazione con l'altro, genera problematiche come disfunzione erettile, eiaculazione precoce e calo del desiderio, diventando, sempre più spesso, totalmente sostitutiva di una possibile sessualità relazionale.

Allora, diviene necessario riavvicinarsi al mondo dell'altro, alla dimensione dell'erotismo, alla sfera degli affetti, della tenerezza e, anziché perdere ore usando porno, imparare a perdersi nell'altro, con l'altro, in emozioni e piaceri che solo la relazione con una persona in carne ed ossa può regalare.

Attraverso il sesso sviluppiamo la consapevolezza di noi stessi, del nostro corpo, del corpo dell'altro, sviluppiamo empatia e la capacità di vivere l'intimità con noi stessi e l'altro, costruiamo affetti e legami.

La sessualità, vissuta nella sua interezza, è quindi un aspetto di fondamentale importanza per la costruzione e la maturazione dell'identità personale e sociale che non può essere considerata come un optional della nostra vita né ridotta a mero atto meccanico privo di significato.

Dott.ssa Erica Baldassarri



L'intesa di un team va al di là delle parole

Per migliorare l'efficienza di un gruppo in primis si pensa di migliorare la preparazione, aumentare l'allenamento delle capacità delle singole persone o creare programmi dettagliati per prevedere qualsiasi eventuale imprevisto. Ma questo non è abbastanza per determinare la crescita di un team al massimo della operatività e di successo, c'è bisogno di un fattore in più, determinante, che faccia da collante.

Tempo addietro ho letto un articolo sulla rivista ANZ Journal of Surgery che parlava di una ricerca svolta nel 2010 riguardante uno studio sull'importanza del linguaggio non verbale nel lavoro in Team, in situazioni esperienziali dove vale di più un cenno d'intesa che un discorso preparato di cento parole. In specifico lo studio riguardava la comunicazione non verbale durante operazioni chirurgiche.

Agli estranei ai lavori, un team chirurgico può sembrare funzionare quasi magicamente, soprattutto quando gli eventi procedono senza intoppi. Quando durante un'operazione il team ascolta musica o canticchia insieme, i membri del gruppo di lavoro possono non essere consapevoli di come facilmente metodi non verbali, fisicamente espressivi della comunicazione, contribuiscano al progresso di un'operazione. È come se sviluppassero una capacità di interpretare sguardi e sensazioni percepite "a pelle" grazie ad anni di esperienza in sala operatoria. Durante il loro lavoro le istruzioni verbali possono essere molto specifiche, ma lo sono anche le comunicazioni non verbali: informazioni sottili possono essere indicate con un tocco o un leggero cambiamento nella posizione del corpo e questo da un grande apporto a importanti risultati concreti, lo strumento richiesto viene consegnato nel momento giusto senza che ci sia bisogno di parlare.



Si è osservato che la comunicazione non verbale svolge un ruolo particolarmente fondamentale durante i periodi critici durante una procedura o quando si verificano gravi complicazioni impreviste. In questi momenti, l'urgenza e le sfumature di significato che devono essere comunicate sono più di ciò che la lingua solamente verbale possa esprimere.

È importante essere a conoscenza e analizzare questi livelli spesso inconsci di comunicazione. Il principiante, armato di queste intuizioni, può meglio apprezzare ciò che viene "detto" e sapere quando rimanere in silenzio e quando può fare una domanda o un commento. A sua volta, l'insegnante chirurgo può essere meglio in grado di trasmettere informazioni per quanto riguarda l'operazione in corso, quando i messaggi verbali e non verbali sono in coerenza.

L'importanza dell'aspetto non verbale della comunicazione per migliorare l'intesa in un team lo possiamo vedere anche in ambito sportivo.

Uno studio realizzato in una scuola su-

periore in America ha cercato di determinare se i comportamenti spontanei ed immediati degli allenatori possono servire come fattori di miglioramento della motivazione degli atleti e nell'aumentare la coesione a livello di squadra, analizzando sia la comunicazione verbale che quella non verbale.

Studiando vari coach hanno visto che vari tipi di leadership determinavano diversi effetti nella cooperatività della squadra e nei loro risultati: ad esempio sorridendo ai giocatori, guardarli in faccia mentre comunicano, parlare con loro al di fuori dell'ambiente sportivo, o anche riflettendo sulle proprie esperienze personali tra loro danno la possibilità di migliorare la spontaneità tra allenatore e atleta.

La differenza la si vede di più in fase agonistica dove il dialogo è immediato e non può essere solo verbale; pensate ad un allenatore in panchina durante una partita di un qualsiasi sport di gruppo che si sbraccia per inviare segnali ai suoi giocatori su come procedere nelle strategie di gioco.

Questo vale anche negli sport singoli



dove il coach si trova ad esempio a bordo pista ad incitare il proprio atleta con gesti e posture del corpo comunicandogli di mettercela tutta.

In queste situazioni dove un team si trova a cooperare al meglio in tempi brevi, la comunicazione non verbale risulta fondamentale per creare un'intesa vincente.

Al Centro Zanelli tutto questo ci viene confermato ogni volta che ci troviamo in un corso di "Leadership" dove circa una quindicina di persone che non si conoscono tra loro, vivono due giorni insieme affrontando dinamiche di gruppo impegnative dove l'apporto del singolo diventa indispensabile per tutti gli altri.

In queste dinamiche i partecipanti si trovano ad apprendere i meccanismi fondamentali della motivazione interpersonale per migliorare il proprio carisma, la determinazione e la capacità di esprimere l'entusiasmo degli obiettivi alle altre persone del gruppo. Quello che ne risulta alla fine di questa

esperienza che dura soltanto un paio di giorni è la nascita di una forte "Master Mind", tutto il gruppo affiatato a perseguire obiettivi in comune mettendosi in gioco e superando prove difficili con il risultato di aumentare la coesione del team.

Quello che si vede dall'esterno in questo percorso è che all'inizio ci sono un numero di persone singole che interagiscono tra loro verbalmente, ad una certa distanza, per conoscersi condividendo i propri "dati personali" ed ognuno con il proprio atteggiamento caratteristico. Alla fine ci si trova ad osservare un team coeso con atteggiamenti e comportamenti simili, come se fosse un gruppo che lavora insieme da tutta una vita con un'intesa che va oltre le parole: con un solo gesto o un segnale non verbale tutto il gruppo realizza mentalmente ed emotivamente qual è la propria missione in un lampo. Questi risultati non sono determinati soltanto dal migliorare la capacità di inviare messaggi alle altre persone, un

contributo importante che fa la differenza è cambiare il modo di ascoltare. È sorprendente quanto si può imparare ascoltando, anzi continuando ad ascoltare, perché si tratta di un processo che non ha mai termine. Purtroppo sono molto pochi i veri ascoltatori: i più odono ma non prestano attenzione. Quando l'intesa migliora, l'ascoltare non riguarda soltanto quello che viene detto, ma anche ciò che viene taciuto, o detto solo in parte, o sottinteso. In un gruppo dove tra le persone c'è feeling l'ascoltare si avvicina molto di più all'intendere, al discernere, al cogliere le implicazioni ma soprattutto al percepire ed intuire.

Spesso si dà troppa importanza al "verbo" come se fosse l'unico mezzo per interagire, soprattutto nella cultura occidentale, ma oggi sappiamo per certo che esiste un linguaggio universale capace di unire profondamente l'emotività degli esseri umani: quello che va al di là delle parole.

Dott. Silvio Zanelli



Piedi felici... con la riflessologia ZU

Nel 2004, dopo aver conseguito il Diploma di Operatrice Shiatsu, un'amica mi aveva invitata a fare i trattamenti shiatsu nel suo Centro Estetico e dopo una serie di appuntamenti con le sue clienti, mi sono accorta di soffermarmi oltre il dovuto sui piedi e a dedicare a quella parte del corpo più del tempo necessario previsto. Ciò non capitava soltanto con alcuni clienti ma con tutti. Poichè l'attrazione per quella parte del corpo non si placava, nel 2009 ho deciso di iscrivermi all'Università del Piede di Milano (Zu Center) per capire meglio. Ho ottenuto il Diploma di Riflessologa ZU dopo un percorso di 4 anni, ma già dalle prime lezioni mi sono accorta che le mie intuizioni erano fondate: nel piede esiste un mondo!

Mi spiego meglio: per riflessologia si intende la proiezione di tutto il corpo, su una parte di esso, attraverso l'identificazione di punti riflessi. Questi punti specifici, se sollecitati, provocano una reazione antalgica in una zona diversa o lontana dal punto stimolato.

La riflessologia plantare è un trattamento manuale, non invasivo, che si avvale di pressioni lente e profonde o veloci e leggere. E' un'azione meccanica, che sfruttando l'elevata quantità di terminazioni nervose presenti nei piedi, si trasforma in una reazione chimico-elettrica cioè la stimolazione è ricevuta dal cervello come impulso elettrico ed è tradotta in reazione chimica.

Nella riflessologia ZU (riflessologia tridimensionale perché i piedi sono massaggiati sulla pianta, sul dorso e medialmente) ci sono tre tipi di manifestazioni:

- ORGANICA: visione plantare
- PSICOSOMATICA: dita
- ENERGETICA: visione dorsale

Le alterazioni morfologiche di origine organica si trovano si trovano prevalentemente sulla pianta del piede, e le associamo a problematiche di origine alimentare, strutturale e organiche, le evidenziamo attraverso alterazioni tipo calli e callosità.

Le alterazioni energetiche interessano soprattutto l'area dorsale del piede, si manifestano per la contrazione dei tendini estensori e l'incarnimento delle unghie. La parte dorsale del piede, infatti, è interessata dai meridiani cinesi che partono e arrivano all'arto inferiore.

Le dita che vengono così a trovarsi nel mezzo, tra la parte organica e la parte energetica e rappresentano la psicosomatica. Le loro alterazioni si manifestano con l'artrosizzazione falangea, l'accartocciamento, l'allungamento, la sottoposizione o sovrapposizione, e l'ingrossamento delle dita.

Nella riflessologia non ci sono punti casuali, ma tutto ha una logica. Tutto ciò che in un piede notiamo in più o in meno, rispetto ad un piede ideale, corrisponderà a qualcosa in più o in meno sullo strato corporeo relativo, e verrà associato ai Cinque Movimenti della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) che è considerata il più antico sistema medico conosciuto, nata come medicina rurale, con un linguaggio e una diffusione popolare e legata a concezioni filosofiche molto antiche. Essa considera la mente e il corpo come un'unità, che non può essere separata, la diagnosi del medico cinese pone al centro la persona e considera quasi tutte le malattie croniche come manifestazioni di una particolare debolezza dell'individuo, sostenendo che non possa esistere uno stesso rimedio per curare due persone anche se apparentemente affette dalla stessa malattia.

Da circa due anni pratico con regolarità trattamenti riflessologici e quasi sempre, dopo poche sedute, noto con soddisfazione che le persone iniziano a cambiare e a trasformare pensieri ed emozioni bloccati da tempo.

Recente è il caso di una ragazza di 25 anni venuta da me per disturbi allo stomaco dovuti, secondo lei, ad intolleranze di difficile identificazione. Dal suo piede però era già da subito evidente che il suo problema non era di origine organica, bensì di origine psicosomatica: questa persona viveva male le sue emozioni nella quotidianità e proprio al terzo trattamento, quando ho iniziato a parlargliene, mi ha confermato che stava già seguendo una terapia con il Dr. Silvio Zanelli che aveva già individuato le stesse problematiche. Wow! Quale migliore conferma?

Provate per credere!! Il piede non mente... poichè esso è la parte più lontana dal cervello, quella cioè che non pensa, né ragiona!!

Carla Daglio



Luino (Varese), 13 Febbraio 2015 • Serata sul tema:

Il mondo delle Emozioni: capirle, controllarle o viverle?

Organizzando la serata sul tema "Le Emozioni", con relatori gli Psicologi Duilio e Silvio Zanelli a Luino, un paesone sul lago Maggiore in Provincia di Varese, già alle 20,30 le 128 sedie dell'Aula Magna dell'I.S.I.S "C.Volontè" di Luino erano già tutte occupate. Ci guardiamo atterriti e pensiamo... e se arriverà qualcun altro, dove lo metteremo?!

Ma l'inconscio e l'istinto, ad ascoltarli, hanno sempre ragione!!!

Già alle 20.00, speranzosi e fiduciosi, avevamo chiesto alla gentilissima Presidente che ci ha ospitati, Dott.ssa L.Cesarin di aprirci altre due aule...non si sa mai...magari altre sedie sarebbero servite, forse...

E, infatti... dalle 20,30 alle 22,45 circa... quasi 200, dico 200! persone meravigliose, in un'Aula Magna stipata all'inverosimile e con persone sedute fuori in corridoio, hanno ascoltato i relatori con molti sorrisi (e anche qualche lacrima asciugata in tutta fretta, senza farsi troppo notare, sia mai!), facendosi coinvolgere e guidare passo passo, con Cuore e Mente, nei meandri nascosti del mondo delle Emozioni...

Le Emozioni... da dove nascono, come e se si possono gestire, come ci aiutano a capire se la nostra vita sta seguendo la "direzione giusta per noi", oppure ci rimandano, magari da molto tempo ma inascoltate, segnali del fatto che quelle scelte che stiamo - spesso a tutti i costi

e forzatamente - portando avanti, non fanno più per noi. Se le Emozioni, navigatore interno del nostro Sé più profondo ci possono aiutare nelle scelte della nostra vita di tutti i giorni, ci collegano ai nostri Bisogni più intimi... Se le Emozioni, quando siamo a contatto con gli altri, ci disvelano per quel che siamo realmente, se ci mettono a disagio e perché, se ascoltare o meno questi "campanelli d'allarme" prima di cadere nella trappola delle decisioni solo razionali della nostra vita che... tanto poi ci fanno soffrire, rimpiangendo di non aver dato ascolto a quella Emozione che da molto tempo ci dava segnali di tristezza, ansia, angoscia, panico, rabbia, conflitto sommerso, rancore sopito...ma a cui non abbiamo dato voce e ascolto o per conformismo, o per continuare la nostra vita, anche se faticosa, così com'è... giusto per non dare scossoni di energia vitale, gioia, serenità e felicità vera...di cui tanto avremmo bisogno ma che non osiamo neppure immaginare per non scombussolare e cambiare(magari in meglio?!!)la nostra quieta vita fatta di routine e certezze...

Nello Sportello di Counselling che tengo dal 2009 al Liceo "V. Sereni" dove insegno a Luino, e nel mio studio privato di Counselling (che è diverso dalla Psicoterapia, perché è basato su colloqui centrati sulla relazione d'aiuto attraverso la comunicazione), in un numero limitato di in-

contri con il singolo individuo, con la coppia o la famiglia, o con un gruppo di lavoro che sta attraversando un momento di difficoltà più o meno grave nella sua vita, lavoro su quattro temi

principali: 1) l'Ascolto attivo e non giudicante della persona che chiede aiuto in quel momento della sua vita, 2) sull'Empatia, dal greco *empathía* = comprendere appieno lo stato d'animo altrui 3) sulla Ri-sintonizzazione delle Emozioni e dei bisogni profondi della persona, 4) sull'Empowerment = ritrovare la capacità di gestire consapevolmente il mondo che ci circonda.

Lavorando insieme sull'analizzare le problematiche che affiorano anche da altri punti di vista e non solo il proprio, rafforzando poi la capacità di scelta e di decisione, concentrandosi sui propri punti di forza, di auto-consapevolezza e auto-determinazione, si ri-scopre insieme quello che io chiamo il Triangolo d'Oro della Vita, cioè la propria Auto-stima = saper valutare ed apprezzare se stessi, la propria Automotivazione = attivare e mantenere nel tempo un comportamento, e la propria Autoefficacia = saper gestire al meglio gli eventi, nella vita di tutti i giorni.

E. Goffman, sociologo, ha definito la vita di ogni essere umano come un Modello Drammaturgico; è come se ognuno di noi vivesse la propria vita all'interno di una pièce teatrale: nel Retroscena, cioè nel dietro le quinte siamo veramente noi stessi, in contatto con le nostre Emozioni più profonde... ma poi sul Palcoscenico della vita mettiamo ogni giorno una maschera diversa per interpretare vari personaggi e vari ruoli che, tante volte, non ci somigliano neppure...e lì iniziano i veri guai, perché spesso, per fare questo, soggiogliamo le nostre Emozioni auto-creandoci dei problemi infiniti...

Di queste ed altre profonde tematiche di Emozioni e vita quotidiana abbiamo conversato per più di due ore e alle



esperienze di vita

23.00 i relatori si sono congedati... La mattina dopo al Liceo, durante l'intervallo, moltissimi miei studenti mi hanno ringraziato, e commossi detto: "Grazie Prof.ssa, grazie di cuore, per noi è stata utilissima una serata così, ci ha aperto gli occhi su tante cose belle e anche brutte della vita... e Berenice (nome di fantasia), sottovoce mi ha detto: - Sa, Prof.ssa, a casa mia non ci "parliamo veramente" da anni, è come se convivessimo tranquillamente in silenzio, ognuno fa la sua vita e conosce ben poco della vita degli "altri"... ma ho costretto i miei a venire ieri alla serata... e mio padre all'uscita mi ha detto una cosa che non mi diceva da tanto, ma proprio tanto tempo: - Grazie Berenice di avermi portato qui stasera, ti ho detto che ti voglio bene!". Io, nel ruolo di Prof.ssa ho trattenuto le lacrime, ma mi è scappato un lungo abbraccio a Berenice, che ha iniziato a piangere non smettendo più di ringraziarmi per tutto quello che si era detto e aveva "provato" durante la serata Emozioni...

A quel punto, mi è sorta una riflessione... Quando gli esseri umani sono stanchi delle Emozioni negative della propria vita, e sentono dentro di sé una irrefrenabile voglia di cambiare...ma non sanno proprio da dove iniziare... anche una serata sul tema delle Emo-



zioni può essere la via...per iniziare a credere che una vita più felice con noi stessi e gli altri... SIA SEMPRE POSSIBILE!!!

Al bando quindi le idee preconconcette su chi mai potrebbe uscire di casa la sera per partecipare ad una serata a tema e perciò...un GRAZIE sincero ad ognuna delle circa 200 meravigliose persone luinesi intervenute mettendo in gioco il proprio Cuore e la propria Mente, per scoprire insieme che le Emozioni che viviamo sulla nostra pelle (e non solo!...) sono le due facce della stessa medaglia: sta a noi scegliere ogni giorno come vivere la nostra vita... se solo saturi di tristezza, ansia, angoscia,

panico, rabbia, odio sopito, conflitti e rancori, oppure godendoci questo "passaggio nel mondo" con anche e soprattutto gioia, pace e serenità d'animo con se stessi e con gli altri...

Forse, una serata organizzata da Te, che stai terminando di leggere questo articolo, scatenerà Grandi Emozioni anche nel tuo paesino o città, da condividere poi con chi vive accanto a te ogni giorno...e magari oggi non conosci davvero... Quindi... provaci anche Tu... perchè no?!?!?

Un grande viaggio... inizia sempre con un piccolo passo.

(Anonimo)

Dott.ssa e Counsellor Isabella Bianchi

Cambiare

Il mio viaggio comincia nel 1992 quando, grazie a un vero amico, conosco DUILIO ZANELLI. Da quel giorno ho cominciato a cambiare la mia vita. Ero un giovane ragazzo da poco sposato e credevo di sapere quasi tutto, ma l'incontro con questa persona ha stravolto tutto quello in cui credevo. Ho cominciato a vedere e ad affrontare le cose in modo diverso e quindi ho deciso di mettermi in gioco, cosa molto difficile perché siamo vittime delle nostre abitudini e abbiamo paura di cambiare. CAMBIARE!!! Credo che la parola chiave

della nostra vita sia proprio questa, cambiare! Cambiare è una piccola parola, ma che può dare un valore enorme alla qualità della nostra vita.



CAMBIARE significa mettersi in gioco, essere disposti a rivedere le proprie certezze e convinzioni e, se le guardiamo bene, vediamo che forse non sono così giuste o sicure. Tutto questo è solo perché abbiamo paura di questa parola: CAMBIARE!

Questo è quello che sto facendo nella mia vita. CAMBIARE. Significa dare una possibilità di vita migliore a



me stesso, alla mia famiglia, ai miei amici, ai colleghi di lavoro e anche alle persone che vivono intorno a me perché, come io posso cambiare il mio atteggiamento in positivo, anche quelli che mi sono vicini possono farlo.

Qualche mese fa ho rifatto il VIAGGIO perché sentivo il bisogno di rivedere in questi anni cosa era cambiato. Molto è cambiato in questi vent'anni nel mio modo di essere e stare con gli altri. Oggi mi rendo conto che quello che ho fatto è stato importante per me e per quelli che sono stati con me, ma credo anche che tutto questo non basti, bisogna continuare a dare e a fare di più. Questa parola "cambiare", risentita durante il mio viaggio, mi ha fatto capire che non si deve mai smettere di cambiare, non bisogna mai fermarsi alla prima difficoltà e tantomeno al primo traguardo raggiunto perché la vita va avanti e sono altrettanto sicuro che tutto questo non si può fare da soli. Bisogna avere la forza e il coraggio di farlo con chi ti è vicino perché solo uniti si pos-

sono raggiungere grandi obiettivi. Chiedere aiuto è il primo passo e insieme si può cambiare. Questa è la parola che mi è rimasta nel cuore nel mio ultimo viaggio. CAMBIARE!!

Oggi sono molto più sicuro di qualche anno fa e sono ancora più deciso e determinato a continuare questo nuovo viaggio con la voglia di sorridere alla vita e di aiutare gli altri a fare lo stesso. Questa è una promessa che mi sono fatto e che ho fatto a una persona straordinaria che si chiama Duilio, alla quale devo tanto. Cambiare la propria vita e quella di chi ti sta vicino significa raggiungere la felicità e come dice Roberto Binigni:

...e anche se lei qualche volta si dimentica di noi

...noi non ci dobbiamo mai dimenticare di lei

Grazie a DUILIO e a SILVIO

Perché ho capito che la parola "CAMBIARE" significa AMORE e FELICITA'

Giuseppe Belleri

Osservando l'altro puoi manifestare ciò che sei

Sono impaziente di partire verso una nuova sorprendente avventura!

Voglio mettermi nuovamente in gioco, non so cosa mi aspetti..., penso forse si tratti di un corso più teorico, ho voglia di sentire parole che arrivino direttamente al cuore... ma la paura di non farcela c'è!

Arrivata a destinazione vedo dei volti nuovi e alcuni che già conosco, ci salutiamo e quando giunge il momento entriamo, tutto è pronto!

Valorizzo e do molta importanza alla ritualità, per me, è la forma di profondo rispetto, di totale attenzione alla PERSONA che dona tutto quello che ha all'altro, è l'incontro vitale, l'anima viene messa a nudo, senti che non sei solo!

Man mano che ci addentriamo sempre più nel profondo mi invade un senso di inadeguatezza, in un preciso istante sento di non aver capito nulla e la mia mente è bombardata da mille interrogativi, esco sconsolata ma nello stesso tempo, in un angolo remoto della mia anima sento pace!

Osservando qua è là, senza parlare, regna il silenzio, percepisco che lo stato d'animo è comune, prevale un senso di smarrimento ma nel contempo la speranza, il desiderio concreto di migliorare positivamente la vita c'è, non sono mere illusioni capisco che vale la pena proseguire, quindi trascinandomi sono pronta a ripartire!

Tanto tempo fa rammento di un frate francescano di nome Umberto, precisamente fra Umberto, molto abile a suonare la chitarra, suonava e cantava con l'anima, per l'anima, diceva in merito alla fede, quello era il suo credo, come ognuno di noi ha il proprio, lui diceva: la fede, la vita non è

fatta di "spinelli spirituali", è fatta di concretezza ogni giorno osservando attentamente l'altro puoi manifestare ciò che sei! Grazie agli insegnanti ricevuti acquisto sempre più la consapevolezza: che per esprimermi meglio devo osservare gli altri, ovviamente come ci ha suggerito SILVIO, usate la visione periferica, fatelo con indiscrezione e, potete captare dal corpo tantissime informazioni implicite del linguaggio universale, che è radicato in tutte le creature, fatto di molteplici espressioni emozionali che se utilizzato al meglio serve per correggere il "tiro" cambiando positivamente il nostro modo di rapportarci aiutandoci così a diventare più spontanei.

Quindi, una volta rientrata con mio grande stupore e immensa riconoscenza per Silvio, la nostra vitale guida che non finirò mai di ringraziare riesce figurativamente ad uno ad uno a rialzarci, a prenderei per mano, e usando la parola dice: "vedete se volete cambiare in meglio la vostra vita a partire da ora lo potete fare, ognuno ha il proprio puzzle fatto da tante tessere che dovete comporre. Voi, sgombrando la mente dai luoghi comuni, imparando ad analizzare la situazione globale attraverso gli altri e se imparate a VOLERVI BENE sarete in grado di farlo e soprattutto i momenti di crisi vi aiuteranno a trovare la giusta motivazione, lo slancio necessario per stare con se per gli altri".

Un grazie immenso lo devo a Silvio per tutto il bene che ha inondato la mia vita e a tutte le persone che mi hanno aiutato ad aggiungere al mio personale puzzle un colore speciale! **GRAZIE SILVIO!**

Alessandra Migliorati

Una miniera d'oro

Ipnotosi, già la parola mi preoccupava.

Arrivai ad inizio corso con il cuore in gola come fossi tornata al mio primo giorno di scuola. Lasciandomi andare, lasciare le pretese di capire tutto e di spiegarmi ogni cosa mi sembrava un miraggio lontano raggiungibile solo per strade che nessuno ancora mi aveva indicato. Senza neanche avere il tempo di pensare, eccomi lì, seduta su quella sedia ad ascoltare la voce di Silvio con un poco di paura... Ad un certo punto tutti i miei muscoli, soldati sempre in allerta, si ritrovavano completamente distesi e la mia mente, bendata da ogni pensiero, si ritrovò in un luogo senza paura, che sembrava non avere fine estraneo dallo ieri e dal domani e rimase lì compiaciuta di essere in quell'attimo presente così pienamente come non lo era mai stata da che posso ricordare. Il tempo sembrava avere una nuova unità di misura. Non so come successe né quanto ci volle ma penso che solo una cosa avvenne... Mi fidai, scoprendo con stupore che tutto ciò che avevo disperatamente sempre cercato fuori era sempre stato lì: dentro di me. Avevo scoperto una miniera d'oro, un amico prezioso... non sentendomi più sola ma parte di qualcosa da scoprire ogni giorno ancora una volta, tenendomi nel cuore come Due Preziosità che senza che me ne accorgessi mi hanno cambiato la vita.



Martina Trotta

La bella addormentata nel bosco

Per ventinove anni ho creduto che vivere quotidianamente nell'ansia fosse normale, che evitare le situazioni e le persone che mi facevano paura mi potesse fare solo bene. Sono stata per più di un quarto della mia vita fermamente convinta che fare errori era sbagliato e per questo ho sempre cercato di essere perfetta; di comportarmi, come si dice, da brava bambina, quindi ho vissuto credendo che era bene cercare di accontentare i desideri altrui e comportarsi in modo da non deludere le persone care; ho evitato i conflitti e chiedevo scusa per tutto per paura di perdere le persone. Ecco come ho vissuto la mia vita prima del corso ... convinta che tutto ciò fosse normale e che non sarei mai potuta cambiare. Il "viaggio nelle emozioni" è stato un risveglio! In quei due giorni mi sono

sentita come "la bella addormentata nel bosco" dove Silvio e Duilio a turno mi risvegliavano ... parola dopo parola.

Mi ripetevano che le emozioni bisogna viverle e saperle vivere ... tutte quante! Anche la paura che è un'amica, mi fa sentire viva, mi dà coraggio! E più la evito più questa cresce fino a diventare terrore. Insistevano sul fatto che la perfezione non esiste, che bisogna convivere con i propri errori e che nella vita la cosa più importante non è litigare ma è fare pace. Mi dicevano che non si può cambiare il passato ma posso cambiarne la percezione. Dal corso ho appreso che



rischiavo di vivere una vita che non era la mia e che se continuo a fare sempre le stesse cose non potrò mai cambiare. In quei due giorni mi sono conosciuta veramente, il corso mi ha dato più consapevolezza ... coscienza del fatto che non voglio più vivere nell'ansia!

Silvia Mirabile

Crescere

*Dopo un po' impari la sottile differenza
fra tenere una mano e incatenare un'anima.
E impari che l'amore non è appoggiarsi a qualcuno
e la compagnia non è sicurezza.
E inizi a imparare che i baci non sono contratti e i doni non sono promesse.
E cominci ad accettare le tue sconfitte a testa alta e con gli occhi aperti,
con la grazia di un adulto, non con il dolore di un bambino.
E impari a costruire le tue strade oggi
perché il terreno di domani è troppo incerto per fare piani.
Dopo un po' impari che il sole scotta se ne prendi troppo.
Perciò pianti il tuo giardino e decori la tua anima,
invece di aspettare che qualcuno ti porti i fiori.
E impari che puoi davvero sopportare
che sei davvero forte e che vali davvero.*

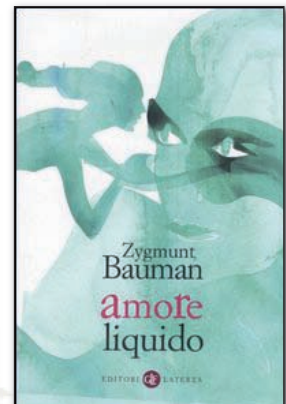
Veronica A. Shoffstall



LIBRI

Amore liquido - Bauman Zygmunt - Editore Laterza

“La solitudine genera insicurezza, ma altrettanto fa la relazione sentimentale. In una relazione, puoi sentirti insicuro quanto saresti senza di essa, o anche peggio. Cambiano solo i nomi che dai alla tua ansia”. I protagonisti di questo libro sono gli uomini e le donne nostri contemporanei, che anelano la sicurezza dell’aggregazione e una mano su cui poter contare nel momento del bisogno. Eppure sono gli stessi che hanno paura di restare impigliati in relazioni stabili e temono che un legame stretto comporti oneri che non vogliono né pensano di poter sopportare.

**L'elefante invisibile - Giuseppe Mantovani - Giunti Editore**

Quando incontriamo una cultura diversa dalla nostra ci troviamo a un bivio. Possiamo negarla, passando dallo smarrimento al disprezzo. Oppure riconoscerla, passando dallo stupore al rispetto. In questo libro si dimostra come gli incontri fra culture lontane portino sempre spaesamento e incertezza. Ma anche ricchezza d’identità, purché si trovi il coraggio di non distogliere lo sguardo dalle differenze, talvolta abissali, che separano i mondi culturali.

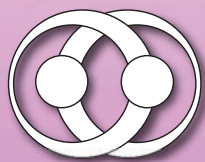
FILM

Don Jon

Jon Martello è un don Giovanni dei nostri giorni, che oggettifica tutto nella vita: a partire ovviamente dalle donne. I suoi amici lo chiamano Don Jon per la sua infallibilità nel portarsi a letto una bellissima ragazza ogni weekend: ma la sua dipendenza dalla pornografia lo ha reso insoddisfatto della sua vita, e decide allora d’intraprendere un cammino che gli restituisca gratificazione e gioia anche dalla sua vita sessuale. Finirà con il considerare un quadro più ampio e per imparare molto sulla vita e sull’amore grazie all’aiuto di due donne.

**Still Alice**

La dottoressa Alice Howland è una rinomata docente di neuroscienze alla Columbia University. Felicemente sposata e madre di tre figli, Alice non presta molta attenzione alle piccole cose che le sfuggono di mente fino al giorno in cui, perdendosi nel suo quartiere, si rende conto che le sta accadendo qualcosa di terribilmente sbagliato. Ciò sarà solo l’inizio di una lunga lotta contro una precoce forma di morbo di Alzheimer, una battaglia che dovrà affrontare per continuare ad essere la Alice di sempre.



centro zanelli

Via Zamagna 19 • 20148 Milano
Tel. 02.33491003 - Fax 178.2728780
info@centrozanelli.it • www.centrozanelli.it