

**“Dottore,
mio marito è un mostro”**

**Non sono d'accordo con te
ma rispetto il tuo punto di vista**

Un viaggio inaspettato

Ora tocca a me!

**Ho trovato nuovi tesori
sul mio cammino**

**Diventare una
vera leader**



centro zanelli

ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale



ESPERIENZA

date corsi

IPNOSI 1° LIVELLO

LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

07 - 08 MAGGIO 2016
08 - 09 OTTOBRE 2016

IPNOSI 2° LIVELLO

TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

30 - 31 GENNAIO 2016

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

6 - 7 NOVEMBRE 2015
18 - 19 DICEMBRE 2015
12 - 13 FEBBRAIO 2016
1 - 2 APRILE 2016

LEADERSHIP

15 - 16 APRILE 2016
21 - 22 OTTOBRE 2016

DIGIUNO E RIGENERAZIONE

10 - 11 - 12 GIUGNO 2016

AL DI LÀ DELLE PAROLE

12 - 13 MARZO 2016

SPIRITUALITÀ PRATICA

20 - 21 NOVEMBRE 2015

date corsi 2015-2016

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



ESPERIENZA

Percorsi di crescita personale

Semestrale del Centro Zanelli
via Zamagna 19 - Milano

Direttore responsabile:
Dott. Duilio Zanelli

Responsabile del numero:
Dott. Silvio Zanelli

Collaborazione a cura di:
Dott.ssa Veronica De Fina

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

- “Dottore, mio marito è un mostro” pag. 4
- Professione minatore: alla scoperta del mio inconscio..... pag. 5

orizzonti di leadership

- Non sono d'accordo con te ma rispetto il tuo punto di vista pag. 7

salute e benessere

- Mentre l'intero corpo pensa, ogni cellula prova emozioni pag. 9

esperienze di vita

- Un viaggio inaspettato..... pag. 10
- Ho sconfitto le mie paure pag. 10
- L'energia del respiro pag. 11
- Ora tocca a me! pag. 12
- Ho trovato nuovi tesori sul mio cammino..... pag. 13
- Diventare una vera leader..... pag. 13

contributi

- I due Lupi (*leggenda indiana Cherokee*) pag. 14

recensioni

Libri

- Per dieci minuti pag. 15
- Salute! Curare la sofferenza con l'allegria e l'amore pag. 15

Film

- Shutter Island..... pag. 15
- Non è mai troppo tardi pag. 15



“Dottore, mio marito è un mostro”

“Dottore, mio marito è un mostro. Lei non ha idea di come mi tratta tutti i giorni, è un insensibile, mi risponde sempre con un tono aggressivo; quando poi non mi aggredisce mi strazia con silenzi angoscianti, in cui mi ignora creando un gelo tra di noi che mi sconvolge e io so che lui lo fa solo per farmi impazzire. Dottore non ce la faccio più, mi aiuti o ormai le cose andranno a finire male...”.

Lo sfogo accorato di Giulia accade spesso nel primo colloquio di coppia: un marito o una moglie, visibilmente in preda ad uno stato di angoscia, magari dopo l'ennesima lite familiare, riversano sullo psicologo un mare di lamentele e recriminazioni. La situazione sembra fuori controllo, il partner viene descritto come il peggior sadico (o freddo, o ansioso, o rabbioso, o apatico) del mondo e la situazione sembra sull'orlo di un'esplosione, che porterà da un momento all'altro a qualcosa di tremendo, di irreversibile.

L'esperienza comune ci dimostra però che tutto questo tuonare, la maggior parte delle volte non si trasforma in

pioggia. Quando la lamentela trova sfogo ed ascolto liberatorio in amici o professionisti della psicologia, alle parole non consegue in realtà nessun fatto, nessuna decisione in grado di cambiare le cose.

Sfogliando i libri che trattano in maniera più o meno scientifica della coppia, si ritrovano consigli a iosa su come migliorare il rapporto d'amore utilizzando dialogo e comunicazione, in modo da superare in maniera razionale e matura i contrasti e le diversità inevitabili in una relazione a due così intima.

Nella pratica invece scopriamo che questa spinta al chiarimento comunicativo trova sfogo al di fuori del rapporto di coppia e il partner nel momento in cui non trova comprensione in casa, inizia a cercare ascolto e confidenza presso figure terze, esterne, da cui ricevere affetto e soprattutto conferme, e attraverso queste conferme dispensate da amici, famiglia d'origine o colleghi di lavoro lenire così l'insoddisfazione e il senso di vuoto.

Sentirsi dire che abbiamo ragione, che la colpa è del partner che sbaglia, non

sa amare, è egoista, alla fine ci fa sentire meglio, coccolati e aiuta così a rasserenare l'animo e sciogliere le emozioni negative; peccato che la medicina delle conferme amichevoli, quando supera il livello di guardia possa fare più male che bene, ed invece di guidare verso la soluzione di questo nodo esistenziale, conduca verso un gorgo senza uscita.

Questo effetto negativo lo subiscono quelle persone che nell'amico o nello psicologo non ricercano il consiglio giusto per far diminuire i litigi o lo spunto per capire come riconquistare il partner, ma bramano solo avere persone che diano loro ragione, che seguano i ragionamenti a volte contorti, senza esprimere dubbi o valutazioni diverse dalla loro, altrimenti che amici sono, se non sono dalla loro parte.

Mentre nei decenni precedenti i problemi familiari legati a litigi, incomprensioni o violenza venivano vissuti con vergogna ed imbarazzo sociale e quindi il silenzio era l'arma utilizzata per proteggere la propria privacy, attualmente la tendenza predominante si esprime nella maggiore pubblicità possibile delle proprie difficoltà utilizzando in alcuni casi anche chat e Facebook, pur di arrivare all'orecchio di qualcuno.

Tale cambiamento sembra derivare da un maggiore desiderio di attenzione e di egocentrismo. “Mio marito è un mostro” o “mia moglie è una strega” diventano il modo più facile per avere i riflettori della conversazione e sappiamo bene che per ottenere ancora più importanza e commiserazione, spesso si accentuano le angherie subite, si sottolineano all'eccesso l'indifferenza o la freddezza ricevute nella coppia.

Finiscono così per crearsi delle situazioni assolutamente paradossali: per esempio, dopo alcune sedute di terapia di coppia una mia paziente mi riferiva





che il rapporto con il marito era ritornato finalmente sereno, ma era costretta a vederlo di nascosto, in quanto le amiche, confidenti dei disastri creati da lui in passato, non avrebbero accettato nessun tentativo di riconciliazione.

Parlare dei propri problemi di coppia fuori dalla famiglia, all'inizio può rappresentare un momento di sfogo e di confronto costruttivo con un punto di vista esterno, ma quando viene reiterato nel tempo, porta una persona a sfogare le proprie insoddisfazioni parlando, invece che nell'azione costruttiva e ci si abitua a non alzare più un dito per migliorare la propria situazione.

Inoltre parlare spesso di queste difficoltà, per l'effetto dell'autosuggestione, incrementa la convinzione che il problema non sia risolvibile, che sia tutta colpa del nostro partner e ciò può aumentare una disperazione paralizzante ed inattiva.

Il risultato finale può essere la perdita della capacità di mettersi in discussione e di osservare in che modo siamo anche noi protagonisti negativi della relazione; la convinzione di avere ragione al 100%, alimentata dalle

conferme dei nostri ascoltatori, inoltre ci fa smarrire la possibilità di assumere un punto di vista più oggettivo in cui riconoscere come noi stessi alimentiamo i conflitti o le difficoltà della coppia, senza rendercene conto.

Per evitare questi trabocchetti, può essere utile partire dalla saggezza di Gandhi: "Se vuoi cambiare il mondo, comincia a cambiare te stesso!".

Così diviene importante spostarsi dall'ottica improduttiva della colpevolizzazione e della recriminazione nei confronti dei comportamenti della controparte ed avere l'umiltà di ammettere che la ragione non sta da una parte sola, che ognuno nel rapporto di coppia è causa dei comportamenti dell'altro: siamo come due burattini uno di fronte all'altro e i fili che ci muovono sono in mano al partner.

E la prima crescita da compiere è di uscire dalla logica delle rabbie e rancori per comprendere che noi causiamo nell'altro quelle reazioni spiacevoli di cui ci lamentiamo. Le creiamo con le parole che diciamo, con il tono di voce, spesso difendendoci prima ancora di essere attaccati e alla

fine poter così dire: "Vedi come mi tratta, come è insensibile".

Noi stessi creiamo la trappola dentro cui cadiamo e sappiamo molto bene come questa condizione, se ci mettiamo d'impegno, possa diventare il peggiore inferno sulla terra.

Cambiare quindi prima se stessi e i propri comportamenti, andando a verificare quali nostre azioni stimolano reazioni negative o esasperate nella coppia e quali smuovono invece energie positive e di intimità nel partner che desideriamo riconquistare.

Così quando Giulia per qualche settimana inizia a scegliere i propri comportamenti di stimolo in modo più utile, mi riferisce con una certa sorpresa: "Sa, è da un po' che non discuto con mio marito dei nostri problemi ma stranamente mi sembra cambiato, più collaborativo, più tenero nei miei confronti, ieri mi ha addirittura chiesto di uscire a mangiare una pizza insieme: è strano che sia cambiato così!".

Noi costruiamo il nostro presente: impariamo ad ammetterlo e impareremo a cambiare il futuro.

Dott. Duilio Zanelli

Professione minatore: alla scoperta del mio inconscio

Quando mi sono avvicinata per la prima volta all'ipnosi ero titubante e scettica perché non ne avevo conoscenza, avevo solo alcune informazioni che con il tempo si sono rivelate errate, distorte e a tratti stereotipate.

Ho iniziato ad avvicinarmi all'argomento attraverso la lettura di alcuni libri che mi hanno fatto comprendere subito cosa non fosse l'ipnosi perché erroneamente ritenevo fosse legata alla perdita totale del controllo, credevo che nel corso delle sedute l'ipnotista potesse far compiere qualsiasi azione senza che la persona ne avesse consapevolezza.

Al contrario durante la trance ipnotica si vive uno stato nel quale si riscontra

maggiore controllo, una maggiore capacità di rispondere percettivamente e si ha una spiccata ricettività.

Ho compreso che fanno parte dell'ipnosi anche quei momenti di "assenza" che si possono verificare nella quotidianità, ad esempio mentre si è intenti a leggere un libro, mentre si ammira un paesaggio o quando si è assorti in qualche pensiero. L'ipnosi si verifica così più volte all'interno delle giornate.

La teoria però non mi era sufficiente per capire meglio questo fenomeno perché rimanevano in me ancora molti dubbi: grazie a Silvio ho avuto l'opportunità di osservare alcune sedute in cui ho avuto modo di vedere almeno dall'esterno cosa succedesse utiliz-

zando la tecnica dell'ipnosi.

Il mio ruolo era esclusivamente di osservatrice e ricordo bene il mio stupore quando ho iniziato a vedere che nonostante la persona fosse in stato di ipnosi compiva dei movimenti delle mani, delle braccia, delle palpebre, delle gambe in modo del tutto involontario, movimenti che in quell'occasione mi sembravano strani e non riuscivo a dare loro una spiegazione razionale. Solo successivamente Silvio mi ha spiegato che essi sono una risposta a ciò che lui cercava di comunicare all'inconscio di quella persona.

Ecco, è stato allora che ho capito che in alcuni momenti la razionalità era un elemento disturbante, dovevo smettere



di cercare di capire, ma vivere maggiormente quanto stava avvenendo. Per certi aspetti sembrava che la persona fosse in stato di dormiveglia, il respiro diventava man mano più lento e profondo, il corpo appariva rilassato a livello muscolare e ho notato una distensione anche a livello del volto. Quegli elementi mi trasmettevano indirettamente positività e a livello di sensazioni potevo avvertire lo stato di profondo rilassamento che la persona era riuscita a raggiungere.

Ho provato altrettanto stupore nell'ascoltare il modo utilizzato da Silvio per comunicare con l'inconscio attraverso l'utilizzo di metafore costruite ad hoc per la persona: inizialmente mi sembrava una semplice narrazione di una o più storie e racconti concatenati con la creazione di diversi scenari, successivamente ho capito che tale particolare tipo di linguaggio è un importante suggerimento a livello emozionale che raggiunge il nostro inconscio e può aiutare a recuperare parti di sé sepolte ed inutilizzate.

Per addentrarmi ulteriormente in questa particolare dimensione ho avuto l'occasione di partecipare al corso di Ipnosi 1° livello e l'ho vissuto come un

modo per sperimentare finalmente su me stessa i benefici che produce un'esperienza di questo genere.

La curiosità è stata ben ripagata fin da subito con i primi esercizi pratici: superati gli imbarazzi iniziali di lasciarsi andare di fronte a persone sconosciute, ho dato avvio a questo viaggio dentro di me alla scoperta di quella che si è rivelata una parte ricca di potenzialità ed energie.

Come una sorta di minatore, grazie all'aiuto degli altri partecipanti del corso, ho cominciato a scavare lentamente e delicatamente nei meandri della mia mente, senza farmi prendere dalla fretta di avere dei risultati immediati e tangibili, prestando attenzione perché stavo interagendo con una parte di me molto delicata e sensibile.

Sapevo di non essere sola in questo percorso avventuroso perché ero sostenuta da persone che come me stavano vivendo quei momenti di scoperta della nostra profondità interiore.

Abbiamo condiviso i momenti di difficoltà che qualcuno di noi ha esternato, ci siamo confrontati sulle sensazioni che stavamo provando con la consapevolezza che nessuno ci avrebbe giudicati, abbiamo riso e pianto insieme.

Abbiamo affrontato insieme e superato le rigidità indotte dalla razionalità e ci siamo fatti avvolgere e travolgere dalle emozioni positive che man mano si presentavano nel nostro percorso.

Quando mi sono immersa in questa dimensione di totale rilassamento sono rimasta meravigliata perché ho scoperto parti di me che mi appartenevano e accompagnavano fin dalla nascita, altre parti invece che erano sconosciute e nuove e grazie a questa esperienza ho compreso che il nuovo non deve spaventarci perché in questo caso potrà solo arricchirci.

La sensazione più piacevole che ho provato è quella di sentirmi in libertà, libera di viaggiare dentro di me per esplorarmi, senza pormi confini.

Terminata l'esperienza del corso ho proseguito il mio viaggio attraverso l'autoipnosi, che mi ha permesso di continuare ad essere in contatto con le parti di me legate alle emozioni, ai sentimenti, alla fantasia, all'immaginazione, alla creatività e alla spontaneità. Come si suol dire, non si finisce mai di imparare...

Ringrazio Silvio per avermi fornito gli strumenti pratici che mi hanno permesso di conoscere ed affrontare questo percorso di discesa verso il mio inconscio. È stata una scoperta importante, e pensare che era già tutto dentro di me...

A volte ci facciamo travolgere dalla nostra quotidianità, diamo la priorità ad altre cose e non dedichiamo tempo sufficiente a noi; basterebbe fermarsi e lasciarsi andare, per permettersi di riscoprirsi.

È importante vincere la paura di ciò che è sconosciuto ma che ci appartiene ed è molto prezioso per la nostra vita, per il nostro benessere ed equilibrio interiore...

“Non c'è niente di più piacevole che spargere dei semi senza sapere quale specie di fiore nascerà”.





Non sono d'accordo con te ma rispetto il tuo punto di vista

Hartmut Von Hentig scriveva: "Un mondo senza conflitti non sarebbe un mondo pacifico, ma una lotta soffocata, sterilizzata, uccisa; il che significa: non lasciare isterilire sconsideratamente la convinzione che la grande causa, la verità, è molto importante per le due parti, ma impegnarsi a fondo per essa, anche a costo di perdere l'amicizia, la comodità, l'armonia. La lotta è un modo per prendere sul serio gli altri, anzi è addirittura una parte indispensabile della comprensione".

Dappertutto abbiamo conflitti: tra sposi, tra fratelli, nella famiglia, nei gruppi, nelle associazioni, nella piccola e nella grande politica e nelle aziende.

Poichè nulla e nessuno rimane esente dai conflitti, è necessario riflettere sulla loro funzione nella nostra vita ed esaminare come generalmente cerchiamo di risolverli.

Ci è stato insegnato che una cosa come il conflitto o, come si dice dalle mie parti, la "bega" non si addice ad un "bravo bambino", o ad un "bravo uomo". Ecco perché la sola parola conflitto suscita in noi un sentimento di ripulsione. È quindi necessario che riconosciamo come la realtà sociale poggia sulla base della tensione e del conflitto. Essi sono una componente di qualsiasi questione sociale. Anzi è proprio questa la chiave che in un certo modo spiega il segreto di tutto il progresso sociale, industriale e culturale. I conflitti esisteranno per sempre perché fanno parte della vita, sono una cosa normale, addirittura necessaria. Ma causano paure e ansie e non è facile comportarsi adeguatamente in caso di conflitto. Infatti in ogni conflitto sono i sentimenti che giocano un grande ruolo, per esempio i sentimenti feriti, quelli sottovalutati, di essere trattati ingiustamente, di essere retrocesso o estromesso, il sentimento di autorità o di prestigio, ecc... e tutti quelli che ne

sono coinvolti hanno bisogno di un certo tempo per rielaborarli ed assimilarli.

Per questo abbiamo bisogno di imparare a venirci a capo e a viverli diventando capaci di risolverli, trasformandoli in qualcosa di utile e costruttivo, arricchendoci scoprendo altri punti di vista.

È molto più produttivo saper sopportare apertamente un conflitto che soffocarlo, che metterlo a tacere, dominare o scacciare con la forza. Le tensioni che non escono alla luce, che non sono espresse, non possono essere rielaborate ed eliminate. Quando invece ne riconosciamo le cause, possiamo fare qualche cosa per eliminarle, specialmente cercando quello che unisce anziché quello che divide.

Esistono persone che non vorrebbero vedere mai discutere nessuno spesso perchè hanno vissuto male nella loro vita l'aggressività in famiglia, con gli amici, a scuola... creando in loro dei condizionamenti bloccanti, portandoli a credere che le altre persone dovrebbero capire dove sbagliano senza bisogno di dirglielo.

Così cercano sempre soluzioni di mediazione atte a spegnere momentaneamente il fuoco.

A volte può funzionare ma non sempre; altre volte potrebbe diventare un atteggiamento rischioso che porta alcune persone ad accumulare tensioni dentro di sé diventando nel tempo delle mine vaganti pronte ad esplodere in ogni momento.

Questa è una dinamica che riscontro ogni volta che ho a che fare con realtà aziendali, dove i conflitti non mancano mai e sono all'ordine del giorno, ma, invece di risultare utili e propulsivi, diventano distruttivi nei rapporti tra colleghi che hanno la necessità di collaborare insieme nel portare avanti dei progetti.

Quando vado poi ad indagare la natura delle varie cause, scopro che la maggior parte delle volte sono quelle più comuni e diffuse nell'ambito lavorativo: difficoltà di comunicazione, difficoltà nel vivere i conflitti, interessi contrastanti, mancanza di motivazione, resistenza ai cambiamenti, pressioni ricevute in periodi dove è richiesta una maggiore operatività da parte del team, difficoltà economiche e commerciali da parte dell'azienda, etc... E queste sono problematiche che non si possono eliminare ma che esisteranno fino a che ci sarà vita.

E allora se questi problemi non si pos-





sono eliminare che cosa si può fare? La soluzione va ricercata nel modo di affrontarli.

I membri di un team, in questi casi, vanno motivati a lavorare tutti insieme e questa forma di collaborazione molto stretta e necessaria non viene da sé, può anzi presentare serie difficoltà se gli interessati sono molto dissimili l'uno dall'altro.

Quando si manifesta una differenza occorre discuterne finché non si raggiunge un'intesa. Eppure, anche così, il conflitto è inevitabile. Non lo si deve considerare un fattore del tutto negativo, perché un leader esperto saprà trarne anzi un'opportunità: la risposta ai conflitti interni dipende in larga misura proprio dal leader.

Se è bravo avrà un ricco repertorio di

comportamenti per situazioni di tal genere e non si ritirerà, ma anzi affronterà apertamente il conflitto. Il cattivo leader invece, non farà niente o quasi, sperando che il conflitto si risolva da sé, cosa che non accade quasi mai.

I contrasti personali tra i membri di un gruppo di lavoro si possono risolvere creando e stabilendo un clima di comunicazione aperta e franca: allora sì che la conflittualità, anziché soffocata, potrà essere domata e rivolta al conseguimento di risultati positivi.

Ai membri del team occorre chiarire che il conflitto non dovrà mai essere espresso nel livello personale ma solo nei confronti delle proprie opinioni, cioè partire dal presupposto che siano le opinioni della nostra controparte ad essere fallaci e non lui (o lei) a essere

sbagliato (o stupido o prevenuto, ecc.). In questo modo si salvaguarda la possibilità di conciliare i diversi punti di vista attraverso la discussione.

Per poter fare questo è molto di aiuto creare settimanalmente un momento di condivisione, fissando in agenda una riunione, di solito a inizio settimana, così da poter avere la possibilità di fare un resoconto dell'operato del periodo precedente e decidere insieme gli obiettivi del prossimo periodo.

In questa occasione il leader del gruppo potrà risolvere difficoltà di comunicazione dei vari membri del team creando le giuste condizioni atte a preservare il rispetto reciproco, in modo da potersi confrontare e giungere ad una sintesi operativa.

Capiterà comunque che fra due colleghi gli attriti giungano a livelli elevati. Bisognerà allora evitare ogni disputa diretta finché i due non si saranno calmati, poi si potrà tentare un colloquio di accomodamento a livello individuale.

Il vero leader terrà sempre conto che il conflitto va accettato come crisi inevitabile ma gestibile e di fondamentale importanza per il progresso ed il miglioramento dell'intesa in un team di successo che possiede una delle più belle potenzialità che un essere umano possa avere: sapersi mettere in discussione per il bene comune.

Dott. Silvio Zanelli





Mentre l'intero corpo pensa, ogni cellula prova emozioni



Cosa centra la felicità e le emozioni di cui riempiamo il corpo, con la salute o la tendenza ad ammalarci?

Nel corso della nostra evoluzione si è formata una complessa rete di sostanze chimiche e cellulari che servono a difendere il nostro corpo e tale sistema si chiama immunitario. Questo magnifico sistema ha la capacità di distinguere tra strutture e sostanze interne o esterne al nostro corpo e tra quelle pericolose o non pericolose per il medesimo. Il sistema immunitario è un insieme di organi come: milza, midollo osseo, tonsille, linfonodi, cellule circolanti distribuite in tutto il corpo e in comunicazione fra loro tramite vasi linfatici. Le cellule deputate alla difesa immunitaria sono i linfociti e i macrofagi. Viene distinto in due forme:

- 1) Immunità innata: è la branca più antica del sistema immunitario e serve per riconoscere una situazione generica di allarme quindi con una risposta ad elevata rapidità, come uno stato infiammatorio nel nostro corpo ed è per questo motivo che noi ci rendiamo conto perché avvertiamo dei sintomi come febbre o stanchezza. Un altro suo ruolo è riconoscere e rimuovere strutture o cellule danneggiate o consumate. Questo tipo di immunità è costituita da barriere naturali come cute, mucose e cellule chiamate macrofagi che funzionano da veri spazzini.
- 2) Immunità acquisita che rispetto la precedente è una risposta più potente, più mirata ma anche più lenta. Un esempio sono le reazioni allergiche: cioè risposte immunitarie verso un agente più o meno innocuo in grado tuttavia di provocare alterazioni funzionali o strutturali nei tessuti, negli organi o negli interi apparati. Per questo avremo riniti, dermatiti, orticaria, asma.

Un altro esempio sono le vaccinazioni: immunizzazione attiva ideale quando non è necessaria una reazione che si mette in moto subito perché la produzione di anticorpi avviene solo dopo il 14° giorno dalla vaccinazione stessa.

Il nostro corpo è un vero microcosmo in cui il sistema immunitario non è disgiunto da tutto il resto, anzi è intimamente connesso e reciprocamente influenzato da altri sistemi quali il sistema psichico, quello neurologico ed endocrino.

In una parola P.N.E.I (psico-neuro-endocrino-immunitario). Possiamo ben dire che l'intero corpo pensa, mentre ogni cellula sente, prova emozioni, riceve informazioni e le trasmette al resto dell'organismo favorendo il suo benessere. Al centro di questo meccanismo c'è un "occhio" chiamato ipotalamo che sorveglia dentro e fuori l'organismo.

Con una linea invisibile l'ipotalamo è collegato all'ipofisi e al sistema immunitario.

L'apparato organico che contiene la componente immunitaria più spiccata è quello digerente. Sì, l'intestino cioè il nostro primo cervello con la sua ampia superficie permette la congiunzione tra "mondo interno" e "mondo esterno" tramite il tessuto linfatico della sua mucosa.

È qui che in condizioni fisiologiche le mucose intestinali rappresentano un efficace filtro capace di selezionare ciò che è utile da ciò che è dannoso. Una straordinaria barriera difensiva nei confronti di agenti patogeni e sostanze lesive come i radicali liberi.

Invece nelle condizioni patologiche le mucose intestinali possono diventare la principale via di entrata di batteri, virus, parassiti e funghi e quindi la loro alterazione può determinare l'inizio di molte malattie.

Se la risposta immunitaria è ridotta o inefficace si hanno malattie da immunodeficienza e di conseguenza da possibili infezioni a patologie tumorali come mielomi.

A volte il sistema immunitario si attiva contro cellule o tessuti del nostro corpo non riconoscendoli come tali e innescando reazioni che portano a malattie autoimmuni come artrite reumatoide, diabete di I tipo insulino-dipendente, tiroiditi.

Le emozioni, sia negative sia positive, influiscono quindi su quella che la medicina cinese ritiene essere la sede dell'animo umano, cioè l'intestino. Quindi smettiamola di costringere il nostro corpo a soffrire di emozioni negative mal digerite, liberiamocene e l'organismo ritroverà la voglia di vivere e la forza per difendersi da tutti gli agenti patogeni.

Dott.ssa Ligabò Miranda



Un viaggio inaspettato

Devo affermare con sincerità che quando Silvio mi ha parlato del *Viaggio nelle emozioni* ho accolto la proposta con una buona dose di scetticismo e anche con un po' di preoccupazione. Devo anche premettere che ero nuovo ad esperienze del genere, quindi il dubbio era motivato dal fatto che faticavo a credere che in due giorni si potesse ottenere un qualsiasi risultato apprezzabile in un ambito così complesso, vasto, e per me poco conosciuto, come quello delle emozioni, l'apprensione stava nell'affrontare qualcosa di assolutamente nuovo, con il rischio di rima-

nere insoddisfatto o di non riuscire a partecipare in modo adeguato e proficuo. La fiducia che già riponevo in Silvio e, perché no, l'attrazione che comunque esercitava su di me l'idea di un'esperienza che forse poteva risultare utile, e magari importante, mi hanno fatto decidere per il sì.

Mi sono così ritrovato in un mondo altro, di certo assai dissimile dal quotidiano, un mondo in cui i compagni di viaggio sono amichevoli, disponibili all'ascolto, solidali, pronti al sorriso ed alla condivisione, un mondo in cui ti senti libero, libero di essere ciò che sei,

di provare ciò che provi, di dire quello che vuoi dire, di parlare con chiunque ti stia vicino e anche di ascoltare e basta, di stare in silenzio e di pensare, libero persino di piangere.

E quanto si piange nel mare tiepido che ti avvolge, ti travolge, ti sorregge, ti tonifica, ti prosciuga e ti arricchisce. È un pianto che lava, rasserena, rassicura, quasi un pianto di vita, di nuova vita, di uscita da un vecchio io, un po' logoro e pessimista e di ingresso in una fase di cauto ottimismo, di speranza.

Ne esci con l'idea che vivere meglio, con più gioia e con la possibilità di concedere fiducia a qualcuno sia un'eventualità concreta e più realizzabile di quanto credessi. Una lunga nuotata che ti allena e ti rinfranca, sei bagnato ma ti asciugherai ad un sole confortante.

È così che torni dal viaggio, pulito e pronto a ricominciare, con prudenza e con l'aiuto dei tuoi nuovi amici.

Quindi, alla fine, sento di voler esprimere un immenso grazie a Silvio, a Duilio e a tutti coloro che hanno viaggiato con me.

Mattia Anselmi



Ho sconfitto le mie paure

La mia esperienza al corso *Viaggio nelle emozioni* è stata proprio una rivelazione. All'inizio ero scettica, mi avevano preparato ad affrontare un'esperienza davvero forte e dura e io non credevo che per me sarebbe stata così dura come avevano descritto. Quando sono arrivata e abbiamo iniziato il corso la situazione è cambiata completamente, come se tutte quelle parole e quelle avvertenze avessero un senso! Sono una persona molto forte fuori o almeno cerco di dare questa impressione, cerco di non farmi toccare dalle cose che succedono o almeno non lo faccio vedere, ma sono crollata come se fossi la persona più fragile al mondo. E grazie a Dio che sono crollata, sono riaffiorati ricordi ed esperienze della mia vita che un tempo mi avevano ferito o fatto male, che avevo cercato di rimuovere ma in realtà le avevo solo nascoste senza mai affrontarle. E grazie a quei due giorni mi sono aperta e una volta per tutte le mie paure, che un tempo mi avevano fatto male, le ho sconfitte. Non cre-

devo fosse possibile provare in solo due giorni così tante emozioni, una più forte dell'altra. Ho partecipato a questo corso con un'altra decina di persone con cui ho condiviso tutte le mie emozioni e i segreti più nascosti e loro viceversa, non pensavo che in soli due giorni ogni singola persona in quella stanza mi entrasse nel cuore.

La mia vita dopo il corso? Non è diventata migliore e non ho capito tutto dalla vita, ho solo imparato a gestire i miei problemi e le mie paure e questa cosa mi servirà sempre nella mia vita! Non c'è giorno che non penso a questa esperienza e a quello che mi è stato insegnato e consigliato di fare per affrontare i miei problemi e le mie paure, ringrazio chi mi ha fatto conoscere questo corso, tutte le persone che hanno partecipato con me e soprattutto chi ha gestito e mi ha insegnato tutto quello che so in più ora!

Debora Ziggio



L'energia del respiro



Venivo da un periodo difficile; capivo che qualcosa, fuori e dentro di me, era cambiato in modo irreparabile. E proprio nella speranza di riuscire a gestire questa tempesta che, dietro consiglio di persone amiche, mi ero rivolto al Centro Zanelli.

Duilio e Silvio mi avevano mostrato come le emozioni possono essere forme di energia potentissime che, vissute nel modo più opportuno, possono davvero cambiare il volto di un'esistenza.

In particolare mi aveva incuriosito, nei loro discorsi, il continuo accenno all'inconscio come parte determinante dell'essere umano; al punto che si era fatta varco nella mia testa l'intenzione di scoprire se potevo dire lo stesso anche di me. Perciò mi sono approcciato al percorso "Ipnosi 1° livello-La scoperta dell'inconscio" con un miscuglio di serenità e curiosità, e non nascondo che fino ad allora l'avevo considerata una pratica a metà strada tra il cinico e l'esoterico, uno strumento con cui mettere a nudo una personalità, con esiti che immaginavo potessero essere, perlomeno per me, quanto meno imbarazzanti.

Fortunatamente, fin dalle prime battute del monologo introduttivo di Silvio capii che mi sbagliavo; e ad oggi, ripensandoci, mi figuro come un cieco a cui si preannunciava l'imminente possibilità di vedere senza fronzoli. Mi sento di dire che ho trovato nell'autoipnosi uno strumento ormai essenziale nella mia quotidianità, un momento, un lasso di tempo più o meno breve in cui riesco a fermarmi, ad uscire dalla frenesia della giornata e del mondo ("La commedia umana" come l'ha definita Duilio durante uno dei nostri incontri) per dedicarmi a chi tengo di più: me stesso.

Purtroppo, mi trovo a confessare come capiti spesso che il momento contingente riesca a condizionare l'intensità e la durata delle meditazioni. Ecco allora che a volte la mente non vuole zittirsi, volte in cui non riesco a staccarmi dai suoni e

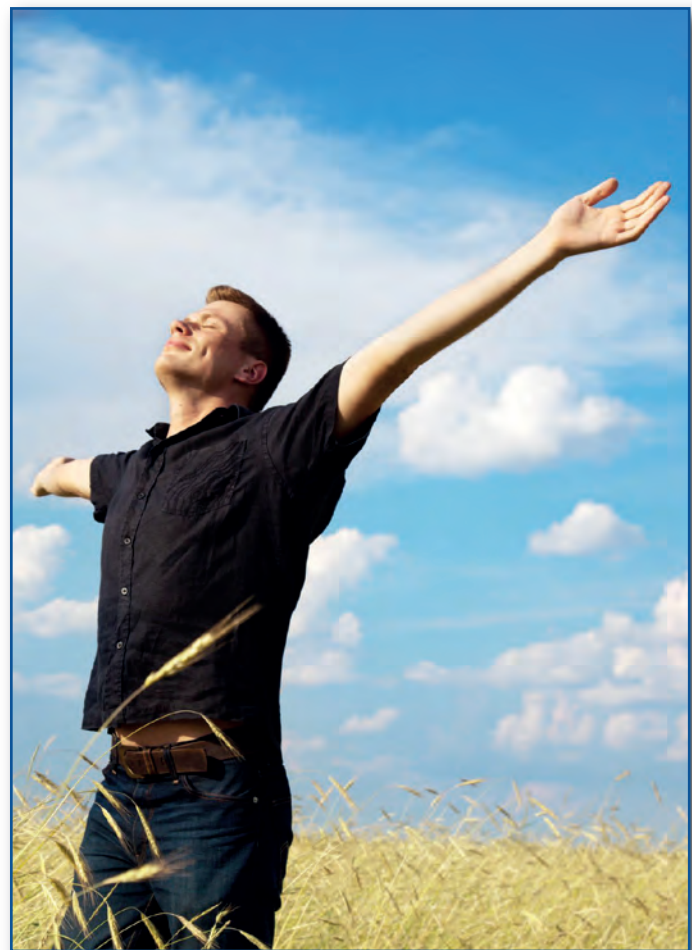
dai rumori intorno a me, volte in cui riapro gli occhi con l'impressione che nulla sia successo.

Ma capita pure che io riesca, una volta chiusi gli occhi a percepire il respiro come un flusso che, risalendo, trascina con sé l'energia di tutto il corpo che, lentamente finisce per scardinare la serratura della mia mente. Ecco allora che, aprendo gli occhi, finisco per stupirmi del tempo passato; oppure - e sono i "risvegli migliori" - di avvertire un acuto senso di leggerezza mentale, come se il mio cranio si liberasse di un fardello che lo opprime (e che poi, puntualmente, ritorna).

Ancora più sconcertante, però, è scoprire come riesco a essere, nelle parole come nei gesti, seppur con tratti quasi impercettibili - via via diverso; sempre più somigliante all'immagine che mi sono prefissato secondo una ferrea volontà di ristrutturazione personale. Ed è un piacere avvertire come, cambiando io stesso, anche la realtà intorno a me sta via via cambiando...

Non posso quindi che ringraziare Duilio e Silvio che mi hanno regalato lo strumento per tornare ad appropriarmi di una parte importante della mia persona, che troppo a lungo avevo zittito e trascurato.

Michele Pagani



Ora tocca a me!

Avete mai sognato di voler urlare ma di non farcela per quanto sforzo stiate facendo? La paura di non farcela, la paura di non essere abbastanza forte, la paura della paura. Avete mai avuto paura della paura?

Sono emozioni che ti mangiano dentro, che nel momento in cui vincono su te stesso muori, muori mentre in realtà sei vivo, ma non sai più di esserlo.

Le crisi nella mia vita arrivano sempre a Marzo, non so per quale strano motivo, sarà il destino beffardo che si diverte a mettere qualche paletto a cavallo della primavera. Questo marzo è stato decisamente nero, nerissimo. Ha voluto mettermi alla prova e così dopo una gravidanza andata male mi sono ritrovata a dover affrontare un periodo di convalescenza, il classico periodo dove ti ritrovi a stare fermo e non correre per tutto il giorno senza mai fermarti, cosa che ero solita fare. Trauma! Io non lo sapevo fare, io sapevo solo correre in modo che tutti i pensieri, le ansie sfuggissero insieme alla corsa.

E non essendo capace, ho fatto in modo che le mie ansie diventassero dei mostri nella mia testa, che si impadronissero della mia volontà, della mia felicità, delle mie passioni, della mia vita.

All'inizio giuro che non vedevo la luce, poi pian piano qualcosa è cambiato, gli interminabili giorni di buio iniziarono a schiarirsi, anche se devo ammettere che le ricadute mi facevano pensare che ero tornata punto a capo.

Dovevo fare qualcosa.

Avevo bisogno di un aiuto e non piccolo, avevo bisogno di ritrovarmi, di ricostruire la mia vita e ritrovare la mia strada. Sono andata nella mia seconda casa, il Centro Zanelli, dalle uniche persone che abbiano mai saputo davvero aiutarmi, dalle uniche con le quali non ho mai avuto bisogno di met-

tere davanti quel muro che purtroppo ognuno di noi, almeno una volta nella vita, ha tirato su in circostanze difficili, da Duilio e Silvio.

Così mi sono trovata ad essere la ripetente di uno dei viaggi più belli che abbia mai fatto, il regalo migliore che si possa ricevere, il regalo migliore che ci si possa fare, il Viaggio nelle Emozioni.

Due giorni pazzeschi.

Due giorni dove ci si concede una nuova possibilità, dove si può assistere alla magia più bella, ad una magia che solo le Emozioni possono creare.

È come se tutte le emozioni del mondo si fossero concentrate dentro quell'aula, in quelle dieci persone, in quegli occhi prima estranei e dopo, più amici di quanto si possa immaginare.

Due giorni per aprirsi, per lasciare andare tutte le convinzioni e le paure, e avere fiducia, la fiducia in quei nuovi occhi che senza accorgersene, ti stanno dando molto più di un regalo, ti stanno ridando in mano la tua vita.

Per me è stato così, avevo perso il timone, stavolta completamente. Non sapevo nemmeno di esserci, mi sentivo solo in preda ad un panico perenne e senza possibilità di uscirne illesa.

Io ce la sto facendo, e se ho i mezzi per farcela devo ringraziare Duilio e Silvio, quelle persone speciali che ho scelto di avere al mio fianco.

Durante questo fantastico Viaggio Duilio ci tiene a sottolineare una cosa: "circondatevi di persone speciali, di persone migliori di voi".

Sante parole, da soli non possiamo imparare nulla, non siamo un'isola e nei momenti più duri dobbiamo avere a fianco quelle persone speciali, quei diamanti grezzi, quegli

occhi che possiamo guardare per ritrovarci e con i quali possiamo di nuovo tornare a sorridere.

Grazie ragazzi, grazie Silvio, grazie Duilio e grazie ai miei compagni di corso. Loro più di chiunque altro hanno saputo restituirmi quell'amore che credevo di aver perso, l'amore per me stessa e la forza di poterlo restituire agli altri, e a ritrovare quella chiave.

Si dice che la casa non rubi, infatti io l'ho ritrovata nella mia casa, fatta di tutte le persone che amo tra cui voi.

Io oggi ho riaperto la porta dei miei sogni, ora tocca a me!

Valentina Iannitello





Ho trovato nuovi tesori sul mio cammino

Negli ultimi anni, il mio rapporto col cibo è lentamente cambiato.

La mia famiglia ha origini toscane, sicule e campane, culture molto legate al cibo, ai forti sapori, ai cibi genuini e all'abbondanza dei piatti, così la mia alimentazione è sempre stata "abbondante" e ben saporita.

Pian piano ho iniziato a "limitare" le quantità e "preferire" alcuni alimenti rispetto ad altri. Ciò mi aveva fatto sorgere il dubbio che questo cambiamento avesse a che fare con un rapporto non corretto col cibo, creando qualche piccola ansia e preoccupazione... ma mi sbagliavo... avevo intrapreso senza rendermene conto un lento cammino di cambiamento.

Nel mese di maggio decido di partecipare al corso di "Digiuno e Rigenerazione" proposto dai nostri Duilio e Silvio. Molti altri colleghi di corsi precedenti mi avevano raccontato di questa esperienza "fantastica" e non riuscivo più a tenere a freno la curiosità di capire cosa potesse rendere fantastico "3 giorni di digiuno" e sarebbe

stata, inoltre, l'occasione migliore per comprendere se l'ansia era fondata o no!!!!

Il risultato di questi 3 giorni? Tutte le ansie sono scomparse, sono state 3 giornate non fantastiche... di più, tre giornate di rigenerazione fisica, mentale e spirituale.

Ho rinnovato e scoperto l'energia che il nostro corpo possiede ed emana se purificato da tutte le tossine inutili e dannose che quotidianamente assumiamo... e in corpo sano... anche la mente si sana, una maggiore lucidità e capacità di attenzione hanno iniziato a farsi strada.

Ma gli effetti del digiuno non sono stati solo "fisici"... la leggerezza del corpo ha liberato la capacità di "ascoltare" la parte spirituale e istintuale affinando la sensibilità e l'emotività, dando così voce alle esigenze più profonde.

Al mio ritorno a casa quindi mi sono detta... Perché perdere queste nuove sensazioni, questo piacevole equilibrio? E così da allora, fatto tesoro delle nuove conoscenze, ho proseguito il



cammino intrapreso. Ho imparato a scegliere gli alimenti, a cuocerli in modo sano, a dosarne le quantità pur mangiando tutto, fortunatamente o sfortunatamente non ci sono cibi che non mi piacciono.

Il digiuno, antica pratica in tutte le religioni e tradizioni, è stata la scelta giusta per proseguire il percorso di trasformazione e cambiamento e per sperimentare una nuova via di salute, equilibrio e guarigione.

Catia Zangara

Diventare una vera leader

Ogni corso del Centro Zanelli ha rappresentato per me un momento importante di crescita e di cambiamento, un notevole sforzo emotivo seguito da una serenità e una gioia immense. E li ho affrontati senza alcun timore, con una grande fiducia e aspettativa.

Poi c'è stato il corso di Leadership... lasciato volutamente per ultimo perché il più temuto, l'unico che associavo nella mente ad una paura, cioè alla paura di parlare in pubblico. Alla convinzione di non essere all'altezza, di non possedere quelle capacità necessarie per essere un vero leader.

Al momento del primo discorso in pubblico mi sono alzata per prima dicendo "via il dente, via il dolore", perché il pensiero dell'attesa e l'idea di rimandare l'inevitabile mi faceva crescere l'ansia. Ovviamente ho fatto un disastro.

Eppure, dal momento in cui mi sono riseduta in avanti, non ho fatto altro che migliorare, anche perché peggiorare era quasi impossibile. Imparare dai commenti e dalle osservazioni, acquisire tecniche e strumenti, superare difficoltà e tirar fuori quelle qualità che erano già in me e non avevo mai saputo sfruttare. Ma soprattutto ho imparato ad affrontare le mie paure e a vincerle e questo ha accresciuto la mia autostima.

E a fine corso, dopo solo 2 giorni, alzarmi in piedi in quella sala così familiare e parlare ai miei compagni di corso e a quanti erano venuti all'uscita, mi è sembrata la cosa più naturale. E la cosa ancora più notevole è stata l'aver ricevuto i complimenti da persone sconosciute per il mio discorso. E, come me, tutti i miei compagni hanno fatto un cambiamento enorme, nessuno escluso. Li ho visti migliorare pian piano e trasformarsi, persino i più timidi ed impacciati si sono rivelati dei leoni.

Duilio e Silvio non hanno la bacchetta magica (ma io continuerò ad osservarli per essere sicura che non sia nascosta nella manica della camicia), ma anche questa volta hanno compiuto il miracolo trasformando i brutti anatroccoli in cigni.



Anna Ferrara



Leggenda indiana Cherokee**I DUE LUPI**

Un giorno il capo di un villaggio Cherokee decise che era arrivato il momento di insegnare al nipote prediletto un'importante lezione di vita. Lo portò nella foresta, lo fece sedere ai piedi di un grande albero ed iniziò a raccontargli della lotta che ha luogo nel cuore di ogni essere umano:

"Caro nipote, devi sapere che nella mente e nel cuore di ogni essere umano vi è un perpetuo scontro. Se non prendi consapevolezza, rischi di spaventarti e questo, prima o poi, ti porterà ad essere confuso, perso e vittima degli eventi. Sappi che questa battaglia alberga anche nel cuore di una persona saggia ed anziana come me.

Nel mio animo dimorano infatti due grandi lupi: uno bianco, l'altro nero. Il lupo bianco è buono, gentile e amorevole; ama l'armonia e combatte solo per proteggere se stesso e il suo branco. Il lupo nero invece è scontroso, violento e rabbioso. Ogni piccolo contrattempo è un pretesto per un suo scatto d'ira. Egli litiga con chiunque, continuamente, senza ragione. Il suo pensiero è ottenebrato dall'odio, dall'avidità e dalla rabbia. Ma la sua è una rabbia inutile, perché non porta altro che guai. Devi sapere che ci sono giorni in cui è davvero difficile vivere con questi due lupi che lottano senza tregua per dominare la mia anima".

Il piccolo Cherokee chiede ansiosamente al nonno: "Alla fine quale dei due lupi vincerà?"

Il capo indiano rispose con voce ferma per sovrastare il rumore degli alberi della foresta: "Entrambi. Vedi nipote, se nutrissi solo il lupo bianco, quello nero mi attenderebbe affamato nell'oscurità e alla prima distrazione attaccherebbe a morte il lupo buono. Se al contrario gli presto la giusta attenzione, cerco di comprenderne la natura ed imparo a sfruttarne la forza e la potenza nel momento del bisogno, i due lupi potranno convivere pacificamente nel mio animo".

Il ragazzo sembrò confuso: "Come è possibile che vincano entrambi, nonno?"

L'anziano Cherokee sorrise al nipote e continuò il suo racconto: "Il lupo nero ha molte qualità di cui tutti noi possiamo avere bisogno in determinate circostanze. Egli è temerario e determinato, astuto e capace di ideare strategie indispensabili per dominare in battaglia. I suoi sensi sono affinati e i suoi occhi, abituati alle tenebre, possono scrutare anche il minimo movimento e salvarci così da un'imboscata notturna. Insomma, se sapremo addomesticare il nostro lupo nero egli potrà dimostrarsi il nostro più valido alleato".

Per convincere definitivamente il nipote, il capo indiano prese dalla sua sacca due pezzi di carne e li gettò a terra, una a sinistra e l'altro a destra, ed indicandoli disse: "Qui alla mia sinistra c'è il pezzo di carne per il lupo bianco e alla mia destra il cibo per il lupo nero. Se darò ad entrambi da mangiare, i due lupi non lotteranno tra loro per conquistare la mia gente e potrò scegliere io a quale lupo rivolgermi ogni volta che ne avrò bisogno. Ricorda: La rabbia repressa, come il lupo affamato, è pericolosa. Caro nipote, devi comprendere che non dobbiamo reprimere o affamare nessuna sfaccettatura del nostro carattere. Per controllare la rabbia e gli altri lati oscuri che si nascondono nei meandri della nostra mente, dobbiamo imparare a conoscerli, accettarli e sfruttarli nelle circostanze più adatte. Solo in questo modo la lotta interiore tra i nostri due lupi cesserà".



**LIBRI****Per dieci minuti - Chiara Gamberale - Editore Feltrinelli**

Il libro è una sorta di autobiografia nella quale Chiara racconta la sua esperienza legata ad un esperimento che ha condotto su di sé: per un mese intero, ogni giorno, per almeno dieci minuti, decide di fare una cosa nuova, mai fatta prima. Dieci minuti fuori dai soliti schemi, per smettere di avere paura e tornare a vivere. Tutto quello con cui Chiara era abituata ad identificare la sua vita non esiste più. Arriva così ad accogliere una realtà che non avrebbe mai immaginato e che la porterà a scelte sorprendenti, da cui ricominciare. Dimostra come, un minuto per volta, sia possibile tornare a vivere.

**Salute! Curare la sofferenza con l'allegria e l'amore - Patch Adams - Editore Feltrinelli**

Questa è la storia dell'impegno di vita del medico statunitense Patch Adams nella trasformazione del sistema sanitario. Egli è una sorta di clown che cura i bambini con il sorriso e l'amore e quando sono con lui il dolore per un po' scompare. Si reca nei reparti vestito da clown bianco con le ali da angelo e l'arpa e cerca di portare allegria alle persone che sono ricoverate. Patch Adams fa qualsiasi cosa per aiutare la guarigione. Che si tratti di mettersi un naso rosso da clown per i bambini malati o di portare fuori un paziente disturbato per scendere rotoloni da una collina, Patch Adams fa qualsiasi cosa per aiutare la guarigione.

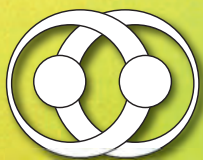
FILM**Shutter Island**

Siamo nel 1954 all'apice della Guerra Fredda quando il capo della polizia locale Teddy Daniels e il suo nuovo partner Chuck Aule vengono convocati a Shutter Island per indagare sull'inverosimile scomparsa di una pluriomicida che sarebbe riuscita a fuggire da una cella blindata dell'impenetrabile ospedale di Ashercliffe. Circondati da psichiatri inquisitori e da pazienti psicopatici e pericolosi confinati nell'isola, i due poliziotti si trovano immersi in un'atmosfera imprevedibile dove nulla è come appare. Man mano che le indagini procedono Teddy comincia a rendersi conto che più andrà a fondo e più sarà costretto a confrontarsi con alcune delle sue paure più profonde e devastanti e capirà che rischia di non uscire vivo dall'isola.

**Non è mai troppo tardi**

Il miliardario Edward Cole e il meccanico Carter Chambers appartengono a due mondi opposti e paralleli, che si incontrano quando i due si trovano a condividere la stessa malattia e la stessa stanza d'ospedale. Insieme immaginano una lista di desideri fatta di esperienze che vogliono fare prima che sia troppo tardi. Intraprendono così un viaggio e, diventati amici, impareranno il senso della vita.





centro zanelli

Via Zamagna 19 • 20148 Milano
Via Circonvallazione 3 • 15074 Molare (AL)
Tel. 02.33491003 - Fax 178.2728780
info@centrozanelli.it • www.centrozanelli.it