

Pausa di amare

Nessun uomo è un'isola

Avevo perso la mia anima ma poi...

Le verità
custodite nel cuore

Alleggerirsi di
un fardello emotivo

Specchiarsi negli altri
e riconoscersi



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

28 - 29 GENNAIO 2017

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

20 - 21 MAGGIO 2016
8 - 9 LUGLIO 2016
23 - 24 SETTEMBRE 2016
04 - 05 NOVEMBRE 2016

LEADERSHIP

21 - 22 OTTOBRE 2016

DIGIUNO E RIGENERAZIONE

10 - 11 - 12 GIUGNO 2016

AL DI LÀ DELLE PAROLE

18 - 19 MARZO 2017

SPIRITUALITÀ PRATICA

18 - 19 NOVEMBRE 2016

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

Paura di amare..... pag. 4

Il corpo: la "cartina al tornasole" del nostro benessere mentale..... pag. 6

orizzonti di leadership

Nessun uomo è un'isola pag. 7

salute e benessere

Perchè digiunare... può, davvero, cambiarti la vita?!?!..... pag. 9

esperienze di vita

Come siamo strani noi essere umani... o forse siamo solo "Umani" pag. 10

Avevo perso la mia anima ma poi..... pag. 11

Voglio raccontarvi il mio viaggio: uno tsunami di emozioni pag. 12

Le verità custodite nel cuore..... pag. 12

Alleggerirsi di un fardello emotivo..... pag. 13

Specchiarsi negli altri e riconoscersi pag. 13

contributi

Everyday Zen (Charlotte Joko Beck) pag. 14

recensioni

Libri

La dittatura delle abitudini..... pag. 15

Lo zaino di Emma..... pag. 15

Film

Inside Out pag. 15

Freeheld: amore, giustizia, uguaglianza..... pag. 15



Paura di amare

“Ormai è da più di un anno che vivo così ... congelato nei sentimenti. Finché si tratta di lavorare o di uscire con gli amici, sono lo stesso di sempre. Ma quando mi trovo a parlare con una donna che mi piace o appena mi interessa, il mio muscolo cardiaco si chiude, divento proprio un altro, mi spengo e non riesco a farci niente. Ho proprio paura ...”

Giovanni è un agente di commercio che mi parla sorseggiando un bicchiere di vino. È un ragazzo di 32 anni che conosco da poco, e ha la stessa sofferenza bloccata che vedo tante volte nel mio lavoro di psicologo.

Affrontiamo molte dinamiche diverse nel corso della nostra giornata, ma le ricerche psicologiche confermano che non sono i soldi a creare la felicità (per usare un luogo comune), né il lavoro, né le amicizie, bensì è determinante avere rapporti affettivi significativi, in particolare nella coppia.

Senza una relazione importante a cui dedicarsi e su cui costruire, la maggior parte delle persone percepisce la

propria vita come meno interessante, viva e coinvolgente.

Tutto questo fa da contraltare ad un fenomeno sociologico di forte impatto nei Paesi più sviluppati: nelle grandi città il numero dei single ha superato di molto quello dei componenti delle famiglie, un esercito di individui che vive da solo.

Oltre a ragioni sociologiche in questo fenomeno, sembra giocare un ruolo importante una diffusa difficoltà nel creare relazioni emotive stabili, una profonda paura nell'aprirsi alle emozioni profonde, per farsi conoscere realmente e a lasciarsi amare.

Scopriamo così che siamo circondati da donne e uomini che hanno rinunciato alla speranza di trovare la propria anima gemella e che a questo risultato concorrono molte convinzioni mentali limitanti.

Finirà come l'altra volta

Rappresenta la motivazione più frequente nella paura di amare. Relazioni d'amore terminate con un notevole dolore possono rimanere in-

collate davanti ai nostri occhi come un monito negativo: stai in campana, potrà succedere di nuovo. E dato che quando ci si scotta, anche l'acqua calda farà paura, l'evitamento delle relazioni o la fuga, nel momento in cui il rapporto comincia a divenire stabile, rappresenteranno la scelta più gettonata.

Per uscire da questo looping è necessario fermarsi a riflettere per scoprire quali sono stati i nostri errori nelle relazioni precedenti, soprattutto se sono errori ripetitivi, e solo dopo aver compreso con sincerità quali sono i nuovi comportamenti da mettere in campo, la paura si può ammorbidire ed è possibile mettersi in gioco nuovamente.

Perderò la mia famiglia d'origine

Questa convinzione si ritrova in persone spesso apparentemente mature ed indipendenti, ma che continuano anche quando si avvicinano ai 30-40 anni a mantenere la propria famiglia d'origine al centro della propria vita personale.

Molto spesso si scoprono in questi





casi dietro le quinte problemi psicologici non risolti, come polvere messa sotto il tappeto, sensi di colpa irrigiditi, che portano ad una innaturale fissazione, ad uno stadio di sviluppo adolescenziale.

Individuare i fili sottili che continuano a condizionarci, mantenendoci nel ruolo di figlio/figlia, sicuramente è il primo passo per riacquistare libertà e futuro.

Non voglio essere rifiutato

Senza arrivare alle sempre più diffuse fobie sociali, molte persone al di fuori dei rapporti sociali che sono regolati da rituali standard (lavoro, scuola, gruppo religioso, famiglia d'origine), si trovano in difficoltà, perché magari faticano ad affrontare paure ed imbarazzi, legati alle nuove conoscenze o addirittura temono i rifiuti (reali o immaginari), che è necessario affrontare per approcciare i potenziali rapporti emotivi ("Vuoi venire a cena con me stasera? Ma neanche morta").

In questo caso affrontare gradualmente situazioni sociali dapprima più semplici, poi via via sempre più rischiose aiuta ad aprirsi al mondo e non rassegnarsi al buio del proprio angolo di vita.

Non ci si può fidare di nessuno

Fidarsi di tutti può essere l'autostrada che conduce a tante amare delusioni, ma non fidarsi mai diventa un vero inferno. Vedere sempre dietro ad ogni comportamento del prossimo delle intenzioni malevole, subdole e cattive non è il miglior viatico per costruire rapporti solidi ed affettivi: per lo più con i pochi che resistono (amici o compagni che sia), non vi è traccia di quella apertura e spontaneità che avvicina i cuori, anzi, tutti si sentono studiati e giudicati da questi novelli Sherlock Holmes. Spesso la soluzione è restare solo con l'unica persona di

cui mi fidi: me stesso e non è una soluzione salutare.

Meglio prima pensare al lavoro, per avere stabilità

Mettere il lavoro al primo posto e affrontarne le sfide con entusiasmo ed alacre impegno trasforma la vita in un frullatore di attività, che regala le sensazioni piacevoli e stimolanti dell'adrenalina e della sfida lavorativa. Il tempo passa, gli obiettivi procedono in crescita, lo stress impera, tutto va bene finché un giorno l'orologio biologico (per lo più nelle donne) o la morsa della solitudine (negli uomini), comincia ad indicare il bisogno di inserire nella nostra giornata anche momenti di serenità e rapporti d'amore. Ma la mancanza di confidenza con questo campo, può convincere il potenziale stakanovista di non essere all'altezza di avviare l'impresa di un costruttivo rapporto di coppia.

Mettere dei limiti di tempo e di priorità al lavoro è la base per iniziare a farci conoscere anche nel nostro lato non produttivo.

Se mi abbandonano all'amore, poi mi abbandonano

Più è duro il guscio, più ciò che protegge all'interno è morbido e fragile (come nelle tartarughe). Esistono così persone che all'esterno sembrano forti e autosufficienti che invece nascondono una grande paura dell'abbandono. Se avete subito abbandoni, potrete concludere che chi vi ama, prima o poi vi lascerà e dunque per evitare il dolore tanto vale mettere fine in anticipo al rapporto o addirittura non ingaggiarsi proprio.

La chiave non è certo buttarsi ad occhi chiusi, ma farlo lentamente.



Condividete le vostre preoccupazioni con l'altro e fate attenzione ai segnali di impegno e di lealtà nel vostro partner.

Se mi lascio andare all'amore non potrò più essere me stesso

Come si può essere parte di una relazione intima di amore, e non perdersi dentro? È una domanda da un milione di euro. Diciamo che è tutta una questione di confini. Quando ci si impegna con qualcuno, bisogna evitare di diventare un lichene, fondersi e diventare una cosa sola con l'altro. Si diventa invece una squadra, si collabora, si fanno negoziati, ci si rispetta reciprocamente, mantenendo la propria individualità, i propri amici, i propri gusti. Restare noi stessi è la migliore garanzia che la persona che ci ha scelto, continui ad amarci.

La chiave di volta di tutte queste situazioni, non è quella di sforzarsi di rincorrere l'amore e cercare di "abbracciarlo".

Spesso è più utile fermarci a riflettere con sincerità per osservare quale è il motivo per cui ci stiamo bloccando e alla fine smettere di resistere all'amore.

Dott. Duilio Zanelli



Il corpo: la “cartina al tornasole” del nostro benessere mentale

Mi meraviglia ogni volta che un paziente esordisce con frasi tipo: “Dottore non sto bene ma non so il perché, ho fatto tutte le analisi possibili ma i medici mi dicono che sono sano come un pesce... Beato il pesce! Ma io non faccio parte delle specie ittiche, anzi non so neanche nuotare!!!”.

A parte gli scherzi, la cosa che stupisce davvero è notare quanto sia ancora molto radicata la concezione che mente e corpo siano entità separate, dove una viene vista come indipendente ed estranea dall'altra.

Per un lungo periodo, a livello scientifico è risultato opportuno e funzionale osservare processi fisiologici nello specifico, come si dice “al microscopio”, per poter spiegare come possa funzionare una meravigliosa e così complessa creatura come è l'essere umano e altre specie che abitano questo mondo.

Abbiamo scoperto molti particolari utili per migliorare la nostra salute e così siamo andati ad indagare ancora più nello specifico fino a ritrovarci in un vi-

colo cieco.

Ci sono alcune cose che in realtà non tornano... è come guardare un bel mosaico e ad un certo punto essere catturati dalla curiosità per un piccolo particolare e osservando più da vicino, una piccola tessera per cercare di carpirne l'essenza, osservare colori non notati prima, caratteristiche singolari mai viste prima, dettagli non considerati...

Ma a un certo punto... puff, tutto il resto scompare, non ci si ricorda più che il punto di partenza era il mosaico! Ah sì, il mosaico! Non ci pensavo più. E oggi si cerca di considerare che forse ci può dare più informazioni la visione globale della cosa: mente e corpo una cosa sola, direi unica! L'una influenza l'altra, cose che conosciamo da secoli...

Nell'opera Iliade tradizionalmente datata 750 a.C. circa si possono leggere i seguenti versi... : “S'alzo tra loro l'eroe figlio di Atreo, il molto potente Agamennone, infuriato; tremendamente i

precordi (antica denominazione del diaframma), neri di bile intorno, erano gonfi, gli occhi parevano fuoco lampeggiante...”.

È così che Omero descrive in questi pochi versi i cambiamenti osservabili dal corpo di Agamennone proprio quando il guerriero era pieno di ira. Già a quei tempi si percepiva la sospetta corrispondenza tra mente e corpo ma non esistevano gli strumenti per dimostrarne i correlati fisiologici, cosa che è stata possibile solo recentemente evidenziando come cervello, sistema immunitario e ghiandolare siano strutture intercomunicanti, tra le quali esiste un flusso continuo di informazioni ed è così che nacquero discipline come la PNEI: la psiconeuroendocrinoimmunologia.

Un grande contributo è arrivato negli anni '70 dai coniugi Simonton. In una conferenza, Carl Simonton presentò i risultati principali della sua ricerca come oncologo specializzato nella terapia delle radiazioni. “L'argomento della mia conferenza è controverso”, cominciò; “si tratta del ruolo della mente nell'origine e nella terapia del cancro”. Egli disse che nella terapia medica c'era abbondanza di prove sul ruolo dello stress emotivo nell'inizio e nello sviluppo delle cellule cancerogene e presentò vari casi drammatici tratti dalla sua pratica che corroboravano la sua tesi. “La questione non è se ci sia una relazione fra stress emozionale e cancro”, concluse, “ma, piuttosto, quale sia la connessione precisa fra i due”.

“Lo strumento non convenzionale che io uso nel trattamento del cancro in aggiunta alle radiazioni,” spiegò, “è costituito dal rilassamento e da immagini mentali”. Simonton spiegò che forniva ai suoi pazienti un'informazione completa e dettagliata sul loro cancro e sul





orizzonti di leadership

trattamento, e poi chiedeva loro di raffigurarsi mentalmente l'intero processo, nel corso di sessioni regolari, in quello che sembrava loro il modo più appropriato.

Attraverso questa tecnica di visualizzazione guidata, egli spiegò, i pazienti cominciano ad attivare la loro motivazione a stare meglio e a sviluppare quell'atteggiamento positivo che è cruciale nel processo di guarigione. Stephanie, che è una psicoterapeuta esperta, integrò la conferenza del marito con esposizioni dettagliate delle sessioni di consulenza psicologica e di terapia di gruppo che essi avevano sviluppato assieme per aiutare i loro pazienti a identificare e risolvere i problemi emozionali che sono alla base della loro malattia.

Mi sovviene alla mente il caso particolare di Giovanni (nome di fantasia), che venne da me la prima volta esatta-

mente due anni fa presentando uno stato tensivo cronico facciale e cervicale sommato a bruxismo (cioè, come si dice comunemente, digrignare i denti) e parestesia, cioè alterazione della sensibilità, al lato sinistro del corpo.

Come disse lui, io ero l'ultima spiaggia perché aveva tentato già un numero considerevole di terapie diverse compresa l'assunzione di un antidepressivo ormai da una decina d'anni, ma senza ottenere risultati significativi.

Oltre all'anamnesi a livello medico, mi informai approfonditamente riguardo al suo rapporto con le emozioni nel passato e nel presente. Scoprii che nel passato, da piccolo, in famiglia si respirava un clima di aggressività non indifferente, tanto che crescendo cercò in tutti i modi di togliere questo aspetto emotivo dalla sua vita ipercontrollandosi e cercando di non arrabbiarsi mai.

Attraverso alcuni esercizi di scarico tensivo, sessioni di visualizzazioni in stati di rilassamento e terapia emotiva siamo riusciti ad incanalare diversamente in attività produttive quasi il 90% della tensione che andava a depositarsi sui muscoli infiammati, riuscendo a scioglierli senza l'ausilio dell'antidepressivo. Tutto questo in 5 mesi alleviando la maggior parte dei sintomi sofferti.

Tutto questo lo riscontro in tutte le terapie utilizzate nel nostro Centro, sia a livello individuale che di gruppo dove alcune attraverso il corpo aumentano il benessere della mente e altre stimolando la mente alleviano sintomi somatici come disturbi del sonno, problemi gastro-intestinali, cefalee, emicranie, dolori cervicali, ansie... confermando ogni volta la grande unicità che esiste tra mente e corpo.

Dott. Silvio Zanelli

Nessun uomo è un'isola...

Nella nostra vita il gruppo rappresenta una parte importante infatti il primo gruppo che incontriamo fin dalla nascita è rappresentato dalla famiglia, successivamente impariamo a stare in gruppo all'interno di numerosi contesti: nella scuola, nei gruppi dei pari, nei momenti di gioco in gruppo, nel lavoro, nello sport, ecc.

Partiamo dal presupposto che al giorno di oggi non si può pensare di affrontare la complessità dei problemi che incontriamo nei vari ambiti della nostra vita affidandoci esclusivamente a noi stessi. Il gruppo è qualcosa di diverso dalla somma dei suoi membri, è un insieme di persone che interagiscono tra loro influenzandosi reciprocamente.

Attraverso il gruppo si possono soddisfare dei bisogni sia a livello biologico, sia psicologico che ovviamente non possiamo soddisfare se fossimo soli. Lavorare insieme agli altri all'interno dei

vari gruppi può aiutarci a vedere ciò che abbiamo in comune e il comprendere come funzionano serve a comprendere anche noi stessi.

Il lavoro di gruppo si pone l'obiettivo di migliorare la possibilità per i suoi componenti di perseguire gli obiettivi che il gruppo stesso si è dato.

Far parte di un gruppo può influenzare i pensieri, i sentimenti e i comportamenti dell'individuo e questi effetti diventano ancora più spiccati quando le persone interagiscono le une con le altre e sono interdipendenti. Vi è la necessità di creare un'interdipendenza all'interno del gruppo e fare in modo che la risoluzione di un eventuale problema sia dovuta al contributo effettivo di tutti i membri che perseguono il medesimo obiettivo. L'interdipendenza fa sì che tutto ciò che riguarda il gruppo riguardi anche ogni singolo componente.

Un buon gruppo nasce nel momento in cui i partecipanti acquisiscono la consapevolezza di dipendere gli uni dagli altri, ed è fondamentale lo spirito di appartenenza, in cui vi è il passaggio dal sentire individuale a quello di gruppo, ci sarà un forte senso del "noi" caratterizzato anche verbalmente.

Quando le persone si uniscono in gruppo spesso accade che gli sforzi individuali vengono moltiplicati in maniera sorprendente e il gruppo può conseguire obiettivi ben oltre la portata di ogni singolo individuo che ne fa parte.

La capacità di lavorare in gruppo diventa un requisito indispensabile per tutti coloro i quali si muovono nell'attuale mercato del lavoro. Le moderne organizzazioni puntano molto sul lavoro di gruppo come strategia per ottenere i migliori risultati che derivano dall'unione di più talenti del team,



dalla capacità dei membri di sostenersi l'un l'altro per superare i momenti di difficoltà così come per gioire dei successi comuni, senza tralasciare l'importanza della creatività che deriva dal confronto delle idee.

I gruppi di lavoro nascono perché c'è un obiettivo comune da raggiungere, un compito da assolvere, tale per cui i risultati di ciascun membro hanno implicazioni per i risultati degli altri.

Prioritario nel lavoro di gruppo è creare un clima favorevole per la comunicazione ed evitare dinamiche dove ognuno rimane chiuso nella propria posizione non accogliendo il punto di vista dell'altro e non considerandolo come completamento del proprio. Il sentirsi una squadra che si muove nella stessa direzione può far prosperare il gruppo e accrescere l'orgoglio di chi opera in essa.

Lavorare in gruppo significa riuscire ad utilizzare tutte le risorse di un singolo membro valorizzando ogni opinione ritenendola degna di ascolto anche se molto diversa dalla propria. Ciò implica saper riconoscere i propri limiti ed essere aperti all'idea che l'altro possa fornire informazioni, conoscenze e competenze che possono essere integrate con le proprie per operare al meglio.

Sia sul luogo di lavoro in senso stretto, sia in altri ambiti quali la scuola, lo sport, la famiglia, il lavoro in gruppo è efficace quando risulta in grado di produrre dei risultati soddisfacenti, anche se è opportuno precisare che operare in modo efficace non avviene in modo automatico ma richiede il saper accettare i compromessi e la volontà comune di risolvere eventuali conflitti interni.

Dallo scambio e dalle relazioni che avvengono tra i vari soggetti si va formando nel tempo una sorta di identità di gruppo nella quale i vari componenti si riconoscono.

Si avrà il potenziamento delle abilità interpersonali, il reciproco sostegno emotivo, vi sarà la possibilità di sviluppare nuovi modi di relazionarsi e comunicare, la creazione di nuove idee e soluzioni alternative, fino all'arricchimento del proprio bagaglio personale. Quando ho avuto l'occasione di osservare tali modalità all'interno di una formazione aziendale mi sono resa conto di quanto il gruppo cambiasse man mano e si fortificasse tra una giornata formativa e l'altra: dapprima la maggior parte delle persone appariva ancora ancorata ad una prospettiva individualistica, c'era chi rimaneva in disparte senza intervenire, o all'opposto chi in-

terveniva di continuo con l'intento di primeggiare sugli altri. Con il tempo invece si è creato un clima tale da permettere una sorta di accorpamento generale, si sono unite le energie di tutti e i partecipanti hanno compreso quanto valore avesse il proprio contributo nell'interesse comune che perseguiva il gruppo in quel momento.

Le persone hanno cercato di modificare le proprie modalità di intervento e hanno iniziato a comportarsi da gruppo e non più individualmente. Si era compreso finalmente il valore autentico del gruppo.

Ho percepito quanto le persone si erano arricchite, non solo perché avevano acquisito ulteriori conoscenze, ma anche perché avevano scoperto uno spirito di squadra a loro sconosciuto e che va oltre all'ambito lavorativo. Si era creata coesione, condivisione, le persone hanno compreso modalità di funzionamento adattabile a tantissimi ambiti, per tutti è stato un arricchimento, professionale ma soprattutto umano.

Tutto questo mi ha fatto comprendere quanto sia vera l'affermazione che "nessun uomo è un'isola, ma un pezzo del continente...".

Dott.ssa Veronica De Fina





Perchè digiunare... può, davvero, cambiarti la vita?!?!?

Molto spesso si legge sui giornali dell'ultima novità sperimentata dai Vip in fatto di dimagrimento: dieta del minestrone, dieta a zona, dieta dell'ananas...fino ad arrivare al Digiuno vero e proprio... Molte volte, guardandoci allo specchio (soprattutto in primavera, preparandoci alla così odiata "prova costume") tutti quanti ci siamo detti prima o poi: "Da domani digiuno almeno per un giorno, e vedrai che risultati!" Ma poi, mille domande ci assalgono e ci frenano nel nostro intento: "Che cosa si prova nel digiunare?! Soffrirò? E se sì, quanto? Quali effetti potrà avere su di me?! Ce la farei mai, io, a digiunare...per più di 5 ore?!"

Il Digiuno, è stato utilizzato fin dall'antichità da tutti i popoli della terra, non certo come dieta dimagrante, ma come "repulisti" generale di Corpo, Anima e Mente. Da sempre gli antichi sono stati a conoscenza del fatto che non esisteva altra terapia come il digiuno che avesse effetti così radicali sul nostro organismo; il primo effetto è ancor oggi l'eliminazione delle riserve di adipe superfluo che si creano nel tempo a causa di un'alimentazione scorretta; il secondo è l'eliminazione di scorie e tossine che si depositano nei nostri tessuti; il terzo è lo stimolo del ricambio, e il conseguente calo della tensione psichica e fisica che si è accumulata nel nostro sistema neuro-vegetativo (sistema nervoso autonomo: simpatico e parasimpatico).

Tra i moltissimi metodi che stimolano la rigenerazione, quello del digiuno, è davvero unico! Il nostro corpo è abituato fin dalla nascita ad assumere una certa quantità di alimenti, e regola i propri ritmi di conseguenza.... Digiunare interrompe questi nostri ritmi, ci allontana per qualche giorno dal rapporto -spesso ossessivo e compensatorio con il cibo- e stimola perciò il rinnovamento delle diverse funzioni fisiologiche del nostro Corpo, della nostra Mente, e anche a livello Spirituale. Alimentazione scorretta, vita sedentaria, abuso di tabacco e alcool, vita quotidiana sotto continuo stress, inquinamento ambientale, favoriscono l'accumulo di scorie e tossine nelle nostre cellule e nei tessuti del nostro organismo, causando così molte malattie. E' perciò necessario eliminare periodicamente le scorie che abbiamo accumulato -anche soltanto durante l'inverno- e, come nelle pulizie di primavera che facciamo a casa nostra, così possiamo dedicarci per almeno qualche giorno a fare "le pulizie generali all'interno di noi stessi" per ritrovarci poi più in forma e rinnovati che mai, proprio come accade alla nostra casa che dopo essere stata rinnovata e ripulita, splende di nuovo e di nuovi profumi! Quando il nostro organismo non riceve più cibo, cerca di mantenere le normali condizioni utilizzando le sue scorte di grassi e zuccheri e rallentando i processi del ricambio per risparmiare energia. Dopo poche ore dall'inizio di un digiuno, cominciando ad esaurire le riserve di zuccheri presenti nel fegato e nei muscoli, il nostro corpo si adatta rapidamente alla nuova situazione, "funzionando in economia" e per fare questo agisce sul sistema neurovegetativo; il nervo vago, che insieme ad altri nervi costituisce il sistema parasimpatico (una parte del sistema nervoso che non siamo in grado di control-

lare con la nostra Volontà) sospende le sue normali funzioni organiche, favorendo in ognuno di noi quello che tanto agogniamo e cioè calma, distensione e il riposo. Il nostro corpo, durante il digiuno, finito di consumare le riserve zuccherine, che terminano in fretta, comincia ad attaccare i nostri grassi, e poi, va a cercare altre fonti di energia, cioè tutte le sostanze "in più", che, come nella nostra casa accumuliamo in eccesso in qualche camera, sgabuzzino o nel nostro garage stracarico di cose inutili, così nel nostro corpo va a ripulirci di cellule o tessuti vecchi, indeboliti o malati, sottoprodotti di processi infiammatori che il nostro sangue non è stato in grado di eliminare completamente, insieme poi a scorie di altro genere. In questo modo, iniziando un digiuno anche di pochi giorni, le nostre cellule e tessuti riprendono molto presto a "respirare", si iniziano a rigenerare e quindi, di conseguenza, ringiovaniscono. Una così radicale disintossicazione favorisce la rigenerazione delle nostre cellule, rafforza le funzioni organiche e attiva il nostro importantissimo sistema immunitario, bene-



fici effetti che si faranno sentire per lungo tempo, anche dopo il digiuno. Il periodo migliore per fare qualche giorno di digiuno è la Primavera, perché durante i freddi mesi autunnali e invernali abbiamo accumulato abitudini poco salutari che nel resto dell'anno, ed a primavera si sono accumulate nel nostro sangue molte scorie e tossine che contribuiscono a farci provare un diffuso senso di stanchezza e torpore...

Il Corpo, le nostre Funzioni Intellettuali e la Vita Spirituale, e lo conferma anche la moderna medicina psico-somatica, sono un'Unità Indivisibile. Corpo, Mente e Anima, i tre livelli essenziali di ognuno di noi interagiscono costantemente, ora dopo ora, ogni giorno della nostra Vita; ecco perché gli effetti di qualche giorno di digiuno non si limitano solo al nostro Corpo (il che sarebbe già comunque davvero molto importante!), ma si estendono, durante e soprattutto dopo il digiuno, anche alla Mente e allo Spirito. Concretamente queste conseguenze si traducono in ognuno di noi, giovane o anziano, grasso o magro che sia, in un predominio del nervo vago all'interno del nostro sistema neurovegetativo, che, come abbiamo detto prima, non dipende dalla nostra Volontà. Il nervo vago è responsabile della nostra capacità di rilassarci, del riposo, del risparmio di energia, mentre il suo antagonista, il nervo simpatico, che di solito predomina nelle ore di veglia,



favorisce il consumo di energia, la produzione di forza e l'attività durante le nostre frenetiche giornate di vita.

Durante anche un breve digiuno di qualche giorno, il passaggio dal predominio del simpatico a quello del nervo vago (tipico dei giorni del digiuno), è paragonabile a quello che si ottiene con il Training Autogeno: già dopo qualche giorno ci si sente molto meglio, e il morale comincia ad alzarsi di molto. E' come se la disintossicazione radicale e l'attivazione delle difese immunitarie comportassero una Rigenerazione generale della nostra Mente e stimolassero i sistemi di auto-guarigione della nostra Psiche. Questi effetti a livello psicologico si protraggono per molto tempo oltre la fine del Digiuno e si manifestano anche attraverso un miglioramento delle proprie capacità fisiche ed intellettive.

Qualche giorno di Digiuno, magari in compagnia di persone solari, positive e "formate ad hoc" che ti fanno "dimenticare" davvero il bisogno continuo di nutrirti di solo cibo, con un medico sempre vicino per spiegarti cosa accade al tuo corpo e che sappia consigliarti, insieme ad un'ottima e rigenerante attività fisica quotidiana (adatta proprio a tutti!), come al

"Corso di Digiuno e Rigenerazione" organizzato dal Centro Zanelli, può forse, allora, fare al caso Tuo...

Io, il Corso Digiuno e Rigenerazione l'ho frequentato molte volte negli ultimi anni, continuando spesso anche a casa e... i risultati su di me sono sempre straordinari!!!! Voglia di vivere ritrovata, riequilibrio del rapporto con il cibo, energia mentale e fisica traboccante, dimagrimento visibile, lucidità mentale, quiete e rilassamento interiori anche per i mesi successivi, sonno notturno ristoratore -finalmente ritrovato-... sono solo alcuni degli effetti che ho potuto sperimentare su di me in questi tanti anni di digiuni primaverili ripetuti.

Con affetto sincero, e con un grande abbraccio, ringrazio chi, molto tempo fa, mi ha aperto gli occhi su di una "tecnica", il digiuno, tanto semplice quanto meravigliosa ed efficace, tanto bistrattata e quasi dimenticata nell'ultimo secolo... ma che una volta provata e constatandone gli straordinari risultati, ti fa dire.... a quando il prossimo Digiuno per volermi un po' di Bene, sia al mio Corpo, che alla mia Mente che alla mia Anima?!?!?!?

Dott.ssa e Counsellor Isabella Bianchi

Come siamo strani noi esseri umani... o forse siamo solo "Umani"....



La nostra quotidianità, spesso lavorativa, è costellata di situazioni problematiche che affrontiamo e risolviamo ma la spinta a prendere in mano noi stessi nasce spesso da eventi personali estremamente critici o dalla classica goccia che fa traboccare il vaso e ci accorgiamo che "non ci stiamo più dentro", che è da anni che ce la stiamo raccontando perdendo la connessione più importante : quella con noi stessi. Ho una spiccata attitudine a prendere in mano le situazioni e velocemente risolverle, modificarle, stravolgerle. Ho anche una buona attitudine all'ascolto,

lavoro a stretto contatto con le persone e molti clienti mi considerano un punto di riferimento per le più svariate informazioni, consigli di lettura, confronti e a volte confidenze personali. Anche per la mia famiglia sono un punto di riferimento: quella che si piega ma non si spezza... ed io ho sempre recitato la mia parte accontentando tutti per non deludere nessuno...

"E allora?" direte voi... e allora a forza di fare, disfare, ascoltare, consigliare ero diventata una grande esperta del mettermi da parte, con la grande convinzione di essere quella sbagliata, di

non meritare attenzione, non sapevo più ascoltarmi, tantomeno "sentirmi" e se non ti senti non sai più desiderare.

La scorsa primavera, in un momento di grande difficoltà emotiva, sono partita per il VIAGGIO NELLE EMOZIONI, è stato un'esperienza intensa che mi ha ripulito interiormente da molti vecchi emotivi, negativi, che si erano radicati in profondità.

Il corso di SPIRITUALITÀ PRATICA, concluso da poco, mi ha insegnato ad aprire quella porta interiore quando pensavo di aver perso la chiave, ho imparato ritrovarmi, a scoprire quella grande ricchezza che è il contatto con la mia parte più profonda: la mia mente spirituale.

Sono tornata a casa con un senso di pienezza che però è leggero, con la testa vuota ma piena... e soprattutto con la consapevolezza che sì, abbiamo bisogno degli altri, ma se siamo davvero connessi con noi stessi non saremo mai soli. Chiunque può abbandonarci, noi abbiamo la responsabilità di non abbandonare noi stessi.

Nadia Zatti



Avevo perso la mia anima ma poi...

Mi è stato chiesto di parlare del Viaggio nelle Emozioni a cui ho partecipato per iniziativa di Duilio. Il Viaggio per me è stato veramente difficile. La prima difficoltà sussiste nel fatto che tu vai lì e non sai cosa ti aspetta (non lo sai perché non te lo dicono) ma, credo, faccia parte del percorso terapeutico se così si può chiamare.

Quando sono arrivata, personalmente ero spaventata, perché non sai nulla di quello che andrai a fare, sai solo che sarà qualcosa di molto profondo, perché si parla di emozioni, cioè la nostra parte interiore, il nostro Io, la nostra Anima. Ecco quello che sai con certezza: il viaggio toccherà la tua anima.

La prima cosa che credo sia importante dire è che, al di là della paura, sai che troverai delle persone splendide, a me piace chiamarle "anime buone", ovviamente mi riferisco a Duilio (per me straordinaria persona e ottimo terapeuta) che mi ha seguita e mi ha "salvata" e Silvio che ho conosciuto in quell'occasione, straordinario quanto il fratello.

Quello che arriva nel cuore è difficile da spiegare. Personalmente arrivavo da una situazione in cui io e le mie emozioni erano scisse, come se avessi dimenticato di essere una persona con un'anima emotiva, come se avessi dimenticato che le emozioni sono parte essenziale nel cammino della vita: amore, paura, rabbia, ansia. Queste cose le impari nel viaggio: "Come può un individuo dimenticarsene?". Come può farsi schiacciare dalla paura, o non provare più amore (perché magari si è feriti, "massacrati dal mondo")?

Quello che impari nel viaggio è innanzitutto vivere le tue emozioni (affrontare paure, superare traumi, per poi amare, amarti e la cosa più importante è dare e ricevere).

Inoltre nel viaggio capisci che non sei solo, perché conosci persone splendide e ti rendi conto che, proprio come te, anche loro si sono costruite un mondo di sofferenza (un

mondo quasi parallelo) dato da esperienze negative.

Le guardi, le osservi, entri in una sorta di empatia spirituale perché tu non sai nulla di loro.

Il viaggio è un mondo parallelo, le persone che incontri (come ci aveva anticipato Duilio) ti mancano, finito il viaggio.

A me è successo in particolare con una persona, con la quale ora ho stretto un fortissimo legame...

La cosa paradossale è che nessuna delle due, durante quei due giorni, sapeva nulla dell'altra.

Io, grazie alle parole di Duilio, Silvio, gli assistenti Emanuela e Stefano, credo di avercela fatta: credo di aver finalmente riaperto quei canali emotivi, chiusi da tanto, troppo tempo.

Certo ancora non è finita, ma questo è il mio percorso, ciò non toglie che quello che ho appreso, l'ho scritto, lo rileggo e mi entra ogni volta nell'anima... e mi riporta lì a quel fantastico "viaggio nelle emozioni" con quelle persone eccezionali.

Tutto ciò mi porta a dire GRAZIE, Voi Duilio e Silvio, salvate anime che magari si sono un po' perse...

Voi riuscite a farle lottare, a dargli speranza, voi siete persone INCREDIBILI ed UNICHE.

Consiglierei a tutti il viaggio, tutti nel senso a chi ha problemi piccoli, grandi, a chi non ne ha ma vuole ritrovare le sue emozioni. Lo consiglio a tutti perché ti apre un mondo: il mondo della vita reale, quello delle cose "belle davvero", quello della felicità, perché troppo spesso è facile rifugiarsi nell'oscurità del dolore.

E... tutto ciò... io, piccola donna, l'ho imparato da loro. Perciò GRAZIE, grazie per averci insegnato tutto questo, non lo dimenticherò MAI.

Vi voglio bene.

Alessia Umericelli



Voglio raccontarvi il mio viaggio: uno tsunami di emozioni

Da alcuni mesi mi trovavo, per diversi motivi, in uno stato d'animo di apatia, sconforto e tristezza... Per regalo di compleanno una mia cara amica, mi portò a conoscere Duilio certa che mi sarebbe stato d'aiuto a superare questo periodo. Ed eccomi iscritta al Viaggio nelle emozioni!

Sinceramente, forse per la poca energia che avevo, forse perché tanto peggio di così non poteva andare, non mi ero posta nessuna domanda sul contenuto del corso ma ero in uno stato di attesa, attesa di qualcosa...

Il primo giorno è stato veramente duro, pian piano che le ore passavano le mie spalle, il mio collo si irrigidivano sempre di più, ero pervasa da un desiderio fortissimo di scappare...

Almeno quattro o cinque volte sarei uscita da quella porta.

Non volevo affrontare questo cammino eppure ci ero andata liberamente... Cosa mi ha fatto rimanere? Un atto di fiducia: fiducia verso Duilio e Silvio, fiducia verso le persone che mi avevano portato al Centro e accompagnato al corso...

Mi sono affidata a chi mi voleva bene. E siamo al secondo giorno, la stanchezza fisica è veramente parecchia ma dentro di me c'è uno "tsunami" di emozioni che mi travolgono...

Ad un tratto, verso la fine del viaggio, riesco a liberarmi delle mie zavorre, faccio pace con il passato e finalmente capisco il senso di questo percorso e soprattutto mi sento "libera" e "leggera".

Non è facile da spiegare, ma inizio ad avere la consapevolezza delle cose, i miei occhi si aprono ad una nuova luce e soprattutto inizio a volermi bene.

Fino ad allora ero alla ricerca di qualcosa, non sapevo cosa ma l'avevo finalmente trovata!

Quando torni dal corso tutti si accorgono che qualcosa è cambiato in te, è inevitabile: chi ti trova dimagrita (sarà tutto quello che avevo trattenuto), chi ti vede con una nuova luce e chi ti pensa rientrata da un viaggio in un Paese caraibico.

Grazie di cuore a chi ha fatto sì che io affrontassi questo viaggio liberatorio.

Ora l'impegno è mantenere accesa la fiammella che è dentro di me!

Graziana Zanardi

Le verità custodite nel cuore

Da un anno a questa parte e precisamente dall'arrivo della menopausa, ero afflitta dalla paura delle malattie in genere, che potessero colpire me, i miei famigliari o amici.

Una paura che non mi dava tregua, che creava ansia.

Avevo un mattone pesante sul petto e tanti pensieri negativi nella testa.

Un giorno ne parlai a Duilio, sapendo che avrebbe trovato la medicina giusta per liberarmi da questi pensieri ansiogeni.

Dapprima qualche pillola di compiti a casa e poi il consiglio di fare il Corso di IPNOSI 1° livello.

Mi iscrissi prima possibile.

Furono due giorni in cui tutto era rallentato, dove imparai con delle tecniche di rilassamento a percorrere il mio corpo come fosse un viaggio tridimensionale alla scoperta dell'INCONSCIO.

Quando ero piccola i miei genitori mi parlavano della "Coscienza", un posto piccolo, piccolo che forse era collocato dentro al cuoricino e lì vi erano custodite tutte le verità (quali verità e il senso di quella parola non le comprendevo).

Durante il corso immaginai di bussare alla porta di quel cuoricino e fu lì che si rivelò il mio Inconscio. Ce l'avevo dalla nascita e nessuno mai mi aveva parlato di lui e della sua vera funzione.

Che scoperta meravigliosa!!!!

Trascorsi due giorni ad ascoltare Silvio a bocca aperta, avvolta da una energia forte, bella, positiva, sprigionata da me

e dai miei compagni di corso.

Mi cullavo in un profondo senso di pace.

Finalmente anch'io imparai la lingua "inconsciese".

Dopo qualche mese, partecipai anche al 2° livello di IPNOSI così il cerchio si completò.

Qui la scoperta fu ancora più strepitosa: "Avevo un AMICO a portata di mano da sempre".

A questo punto i miei pensieri non intensificavano la PAURA, avevo ormai trovato la chiave per arrivare all'Inconscio e il circolo vizioso si rivelava positivo e lavorava in mio favore.

Tutto questo fu un balsamo per il mio cuore che spazzò via quella paura maledetta.

Naturalmente l'ipnosi è efficace e utile in varie situazioni, è bene informarsi in merito.

Caro Inconscio, sarebbe stato bello conoscerti prima; magari alle elementari durante una lezione con la mia maestra preferita oppure attraverso la voce della mia mamma tra le preghiere che mi faceva recitare prima di dormire.

Sarebbe stato bello, ma sono fortunata ad averti trovato ora anche se sono grande, sposata con un marito stupendo, una figlia meravigliosa e alcuni amici molto speciali.

Grazie di cuore!

PS: non sono entrata nello specifico dei corsi, fateli e basta!!!

Doriana Maestroni



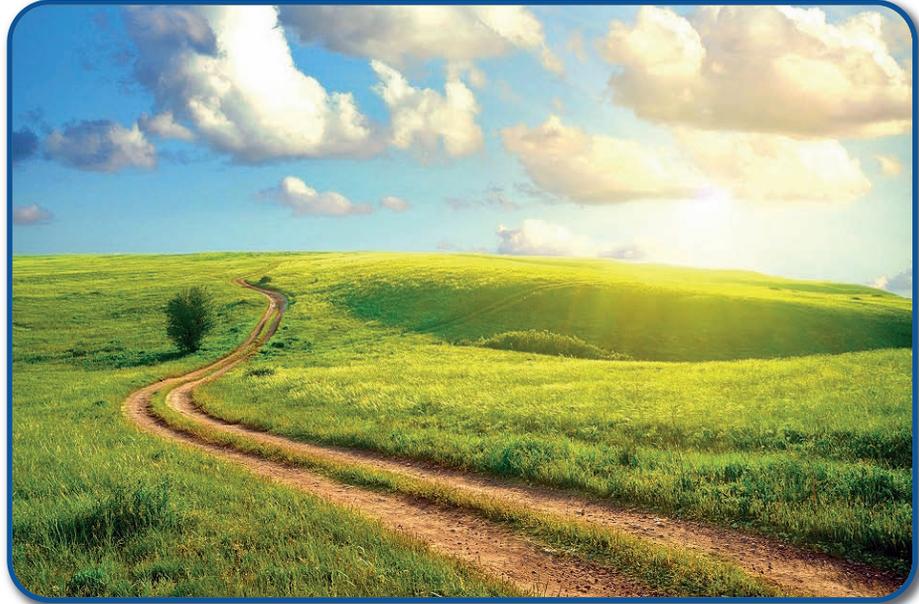
esperienze di vita

Alleggerirsi di un fardello emotivo

Arrivata stremata a Dicembre dopo un anno davvero difficile, svuotata dal senso stesso delle singole giornate, come se fossero semplicemente un susseguirsi di minuti, di ore, avevo perso la capacità di guardarmi e di accorgermi delle persone che avevo intorno. Mi ritrovo in una stanza, persa tra il vuoto e i miei pensieri, sfoglio distrattamente delle riviste nell'attesa di un colloquio nel quale avevo riposto tutte le speranze, qualcosa che fosse più del nulla che avevo dentro... mi incuriosisco leggendo di esperienze, percorsi... mi affascina il viaggio nelle emozioni e scettica mi aggrappo a questa opportunità e senza conoscere... mi affido.

Dopo solo una settimana mi trovo in macchina, diretta verso un ignoto, tanta confusione in testa. Sono la prima ad arrivare e ad una ad una vedo sfilare le persone che avrebbero affrontato con me questa esperienza... sfilano con le loro vite, i loro bagagli, gli sguardi bassi...

Ora sono qui a raccontare la magia di



quei giorni, dell'atmosfera quasi irrealistica che avvolgeva i tempi trascorsi insieme, il calore e la confidenza con quelle persone, le lacrime condivise, i respiri, i silenzi.

Siamo arrivati con i nostri bagagli pesanti e ripartiti leggeri, con una nuova luce negli occhi e una pace nell'anima, con una nuova forza interiore che non

ha reso i nostri giorni più facili, ma la nostra vita più ricca, di senso, di sentimenti, di coraggio, di speranza...

Ho riaperto gli occhi, ho ricominciato a sentire la vita che ho dentro e che mi circonda.

Grazie Duilio, Silvio, i miei compagni di questo viaggio.

Elena Sala

Specchiarsi negli altri e riconoscersi

Nel dopo corso "Al di là delle parole" mi trovo in alcuni momenti della giornata a fare delle riflessioni sull'accaduto che prima d'ora non avevo mai fatto in quanto presi da questa vita frenetica che ci spinge solo alla velocità di pensiero e di azione e non ci rendiamo più conto che questa vita non ci appartiene.

A volte quindi grazie a Voi possiamo arrivare a riscoprire che le cose semplici sono quelle essenziali, scopri allora che quasi senza rendertene conto con un piccolo sforzo la gente ti si avvicina.

A distanza di poco tempo dal corso mi trovo in alcuni momenti con persone conosciute o sconosciute e vedere in loro tanto di me.

Ti accorgi che nella sala d'aspetto di un ospedale uno sconosciuto ti si avvicina e si inizia a parlare di cose profonde che nascondi in fondo all'anima.

A volte ti rendi conto che mentre inizi a parlare con una persona senti che la cosa più importante per lei non sono le parole ma il disagio che lei prova e vedi poi che con un piccolo sforzo quando vi salutate l'atteggiamento è completamente cambiato.

Insomma si arriva a capire che quel casco protettivo che ci mettiamo in testa altro non serve che

ad isolarci, ma attraverso il nostro corpo possiamo trasmettere agli altri quello che veramente "al di là delle parole" sentiamo.

La cosa più bella di questo corso è stata scoprire per la prima volta come possiamo specchiarsi negli occhi degli altri.

Devo dire che a volte provo sensazioni strane tipo vedere negli altri atteggiamenti che proprio erano parte di me ma oggi non più e questo mi fa apprezzare l'evoluzione e il dinamismo, perché a volte la staticità su alcuni atteggiamenti può durare una vita e limita parecchio. Mi ha colpito una frase sentita oggi alla radio di un "certo" Walt Disney: "la differenza fra un sogno e un obiettivo è soltanto una data".



Davide Arosio



Everyday Zen

*In effetti nessuno – ma proprio nessuno – può vivere al posto nostro;
nessuno può sentire per noi il dolore che la vita porta inevitabilmente con sé.
Il prezzo che dobbiamo pagare per crescere è sempre davanti al nostro naso,
e non lo sperimentiamo mai veramente fino a quando non ci rendiamo conto
della riluttanza a pagare un qualsiasi prezzo.*

*Purtroppo, fintanto che evadiamo dalla realtà,
ci precludiamo la meraviglia di ciò che la vita è e di ciò che noi siamo.
Cerchiamo di aggrapparci alle persone che crediamo ci possano alleviare il dolore,
cerchiamo di dominarle, di tenerle con noi,
perfino di ingannarle affinché si occupino della nostra sofferenza.*

Ma, ahimè, non c'è nulla di gratuito.

*Un gioiello di grande valore non è mai in saldo:
dobbiamo guadagnarcelo con la pratica costante e ostinata.*

*Dobbiamo guadagnarcelo in ogni momento,
non soltanto per quanto riguarda il “lato spirituale” della vita.*

*Il modo in cui teniamo fede agli impegni verso gli altri,
il modo in cui serviamo gli altri, se facciamo lo sforzo di prestare l'attenzione richiesta
in ogni istante della nostra esistenza: tutto questo è pagare il prezzo per quel gioiello.*

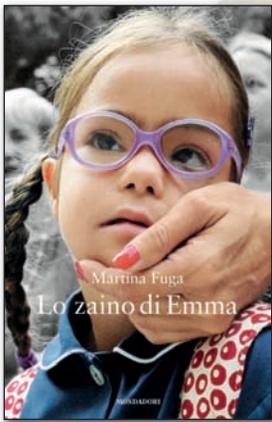
Charlotte Joko Beck



LIBRI

La dittatura delle abitudini - Charles Duhigg - Editore Corbaccio

La maggior parte delle scelte che compiamo ogni giorno non sono frutto di riflessioni consapevoli bensì di abitudini. E benché, singolarmente, non abbiano grande significato, nel loro complesso le abitudini influenzano enormemente la nostra salute, il nostro lavoro, la nostra situazione economica e la nostra felicità. Da secoli gli uomini studiano le abitudini, ma è solo negli ultimi anni che la neurologia, la psicologia, la sociologia e gli esperti di marketing hanno realmente iniziato a capire in che modo funzionano. La buona notizia è che le abitudini non sono un destino: si possono ignorare, cambiare, sostituire o... mantenere.

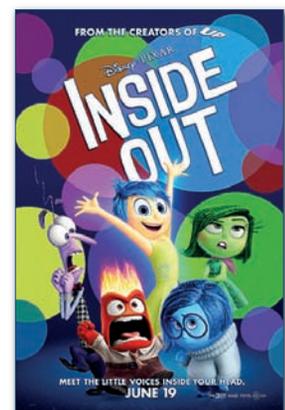
**Lo zaino di Emma - Martina Fuga - Editore Mondadori**

Martina è la mamma di Emma, una bimba con sindrome di Down, e racconta la sua storia di vita possibile. Ricordi, episodi, riflessioni si snodano lungo il percorso di accoglienza della disabilità della figlia iniziato quasi dieci anni fa. Nelle istantanee di vita narrate in una prosa asciutta ed essenziale si alternano difficoltà e conquiste, dolore e coraggio, paura e fiducia nel futuro, in un equilibrio delicato che la vita spesso impone. Lontano da intenti buonisti, spietato come la verità sa essere, *Lo zaino di Emma* racconta lo straordinario rapporto che lega una madre a una figlia e offre spunti di riflessione a chiunque si interroghi sul senso vero della vita.

FILM

Inside Out

Crescere può essere faticoso e così succede anche a Riley, che viene sradicata dalla sua vita nel Midwest per seguire il padre, trasferito per lavoro a San Francisco. Come tutti noi Riley è guidata dalle sue emozioni: Gioia, Paura, Rabbia, Disgusto e Tristezza. Le emozioni vivono nel centro di controllo che si trova all'interno della sua mente e da lì la guidano nella sua vita quotidiana. Mentre Riley e le sue emozioni cercano di adattarsi alla nuova vita a San Francisco, il centro di controllo è in subbuglio. Gioia, l'emozione principale di Riley, cerca di vedere il lato positivo delle cose ma le altre emozioni non sono d'accordo su come affrontare la vita in una nuova città, in una nuova casa e in una nuova scuola.

**Freeheld: amore, giustizia, uguaglianza**

Racconta la vera storia d'amore di Laurel e Stacie e della battaglia che condussero per ottenere giustizia. Quando alla pluridecorata detective del New Jersey Laurel viene diagnosticato un cancro, decide di assicurarsi che la sua sudata pensione vada alla sua compagna Stacie. Ma i funzionari della Contea di Ocean, detti Freeholders, non le riconoscono questo diritto. Il Detective Dane Wells, e l'attivista per i diritti civili Steven Goldstein si uniscono a Laurel e Stacie coinvolgendo altri agenti di polizia e la comunità a sostegno della loro lotta per l'uguaglianza.



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