

**La leadership è rosa?**

**Il coraggio è fuoco  
e il bullismo è fumo**

**Il libro della vita**

**Possiamo prendere  
una decisione**

**Cibo ed emozioni**



centro zanelli

**ESPERIENZA**

Percorsi di Crescita Personale

## **IPNOSI 1° LIVELLO**

### **LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO**

05 - 06 MAGGIO 2018  
20 - 21 OTTOBRE 2018

## **IPNOSI 2° LIVELLO**

### **TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA**

27 - 28 GENNAIO 2018

## **VIAGGIO NELLE EMOZIONI**

16 - 17 FEBBRAIO 2018  
30 - 31 MARZO 2018  
18 - 19 MAGGIO 2018

## **LEADERSHIP**

13 - 14 APRILE 2018  
02 - 03 NOVEMBRE 2018

## **AL DI LÀ DELLE PAROLE**

10 - 11 MARZO 2018

## **SPIRITUALITÀ PRATICA**

23 - 24 NOVEMBRE 2018

## **DIGIUNO E RIGENERAZIONE**

08 - 09 - 10 GIUGNO 2018

## **SALUTE E GUARIGIONE**

14 - 15 - 16 SETTEMBRE 2018

*date corsi 2018*



## 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 Viviana Bavaro

Impaginazione e grafica:  
Monica Bruschi

## SOMMARIO

### psicologia

Il coraggio è fuoco e il bullismo è fumo..... pag. 4

Basta un poco di zucchero e la pillola... non serve più!..... pag. 6

### orizzonti di leadership

La leadership è rosa? ..... pag. 8

### salute e benessere

Cibo ed emozioni..... pag. 10

### esperienze di vita

Il libro della vita ..... pag. 11

Possiamo prendere una decisione..... pag. 11

Rigenerazione con il digiuno... pura magia ..... pag. 12

Il viaggio: un partire da me, un infinito di distanze infinite  
e un arrivare a me..... pag. 13

Mi sento più empatico..... pag. 13

### contributi

Dal film "Coach Carter" di Thomas Carter ..... pag. 14

### recensioni

#### Libri

Il piccolo principe si mette la cravatta ..... pag. 15

Manuale del guerriero della luce ..... pag. 15

#### Film

La pazza gioia ..... pag. 15

Una famiglia all'improvviso..... pag. 15

## Il coraggio è fuoco e il bullismo è fumo (Benjamin Disraeli)

*“Il maestro non c’era ancora, e tre o quattro ragazzi tormentavano il povero Crossi, quello coi capelli rossi, che ha un braccio morto, e sua madre vende erbaggi. Lo stuzzicavano colle righe, gli buttavano in faccia delle scorze di castagne e gli davan dello storpio e del mostro, contraffacendolo, col suo braccio al collo. Ed egli tutto solo in fondo al banco, smorto, stava a sentire, guardando ora l’uno ora l’altro con gli occhi supplichevoli, perché lo lasciassero stare. Ma gli altri sempre più lo sbeffavano, ed egli cominciò a tremare e a farsi rosso dalla rabbia. A un tratto Franti, quella brutta faccia, salì su un banco, e facendo mostra di portar due cesti sulle braccia, scimmiottò la mamma di Crossi, quando veniva a aspettare il figliuolo alla porta, perché ora è malata. Molti si misero a ridere forte”.*

In queste righe Edmondo De Amicis descrive Franti: il bullo del libro “Cuore”. Tra i vari personaggi di un’Italia che, alla fine dell’800, sta scoprendo una sua identità, l’autore ne inserisce uno in con caratteristiche che oggi è centro di grande attenzione delle cronache italiane. La descrizione fatta da De Amicis poco si discosta da quello che sta accadendo, quasi quotidianamente, nelle nostre scuole.

Le caratteristiche peculiari del bullo sono l’aggressività, la mancanza di empatia e l’insensibilità ai sentimenti degli altri che lo rende incapace di stabilire relazioni sociali positive, di creare veri e propri rapporti con i coetanei e con gli adulti. Ne esistono di tre tipi:

- il bullo aggressivo è quello che tende ad assumere una posizione di leader negativo del gruppo e proietta la sua aggressività su chiunque possa fungere da capo espiatorio, noncurante delle conseguenze del suo comportamento;
- il bullo ansioso, la cui personalità è caratterizzata da insicurezza, bassa autostima, ansia e instabilità emotiva, è un individuo poco amichevole e non molto popolare nel gruppo dei pari. “Sono proprio il senso di fallimento e il bisogno di attenzione che lo spingono al bullismo”. Per questi bulli è però sufficiente un richiamo da parte dell’adulto per far nascere in lui il senso di colpa;
- il bullo passivo: detto anche “segua-ce” in quanto appoggia il leader ma solitamente non prende iniziative, non è interessato a prevaricare e sottomettere gli altri ma agisce essenzialmente per ottenere lo status di appartenenza al gruppo evitando, in tal modo, il rischio di diventare vittima.

Mentre le vittime sono solitamente più ansiose e insicure degli studenti in generale, sono spesso caute, sensibili e calme. Se attaccate da altri studenti in genere reagiscono piangendo (soprattutto nelle prime classi) e chiudendosi in se stesse. Soffrono anche di scarsa autostima e hanno un’opinione negativa di sé e della propria situazione. Spesso si considerano fallite e si sentono stupide, timide e poco attraenti. Solitamente vivono a scuola una condizione di solitudine e di abbandono e, di regola, non hanno un buon amico in classe. Spesso questi ragazzi hanno un atteggiamento negativo verso la violenza e l’uso di mezzi violenti. Se sono maschi, probabilmente sono fisicamente più deboli della media.

Quanto appena detto dipinge perfettamente il ritratto della cosiddetta vittima passiva o sottomessa. Riassumendo, sembra che il comportamento e l’atteggiamento di questo tipo di vittime segnalino agli altri l’insicurezza, l’incapacità, nonché l’impossibilità o difficoltà di reagire di fronte agli insulti ricevuti.

Alcuni dati che emergono dalle ricerche svolte da Olweus in Norvegia indicano che la quasi totalità delle vittime hanno avuto nella prima infanzia, rispetto ai ragazzi in generale, rapporti più intimi e più positivi con i loro genitori, in particolare con la madre come espressione di iperprotezione. In questa situazione viene ostacolato il normale processo di differenziazione dell’individuo dalla famiglia intaccando seriamente il processo di strutturazione di una propria identità e di crescita, condizione necessaria perché ciascuno possa in seguito costruire sane relazioni e interazioni complesse in situazioni sociali. È dunque ragionevole desumere che le tendenze verso l’iperprotezione siano allo stesso tempo una causa ed una conseguenza del bullismo.

Esiste poi le vittime provocatrici, carat-





terizzate da una combinazione di reazioni ansiose e aggressive. Questi studenti hanno spesso problemi di concentrazione e si comportano in modo tale da causare irritazione e tensione alcuni addirittura definiti iperattivi. Non è raro che il loro comportamento provochi reazioni negative da parte di molti compagni o di tutta la classe.

Alcuni studi hanno evidenziato in generale la difficoltà della vittima nel riconoscimento delle emozioni, la scarsa capacità di comportamento assertivo accompagnata da eccessiva passività e sottomissione ai compagni e la difficoltà a fronteggiare la situazione di attacco mediante comportamenti reattivi e di richiesta di aiuto.

Il risultato finale per la vittima è l'annullamento progressivo della personalità e spesso la conseguenza è *"un generale atteggiamento di rifiuto verso l'attività scolastica e segni di ansia e angoscia in momenti significativi della propria esperienza a scuola"*.

Ada Fonzi ha riscontrato che sia la condizione di vittima che quella di bullo appaiono legate alla *"difficoltà delle emozioni"*, evidenziando così una totale mancanza d'empatia.

Bulli e vittime hanno dunque deficit simili e spaventa vedere nei bulli l'assenza di consapevolezza dei sentimenti della vittima e la mancata comprensione delle conseguenze, ma spaventa in egual misura vedere nelle vittime un'insicurezza così evidente da comunicare di non essere in grado di difendersi.

Uno stile genitoriale tendente all'indifferenza, al basso coinvolgimento e alla mancanza di vicinanza affettiva può essere la causa dell'incapacità di riconoscere le emozioni altrui, restare al di fuori della relazione empatica con la madre ha per il bimbo il risultato esperienziale di non essere sentito e visto, diventando poi con il tempo il non sentire né vedere l'altro.

Risulta dunque importante approfondire gli stili educativi familiari e quelle condizioni che possono aver favorito durante l'infanzia o lo sviluppo l'apprendimento di un modello reattivo di

tipo aggressivo.

L'educatore generalmente permissivo e tollerante, non ponendo chiari limiti al comportamento aggressivo del bambino verso i coetanei, verso fratelli e verso gli adulti, crea le pre-condizioni per lo sviluppo delle condotte aggressive. Possiamo quindi riassumere quanto appena detto affermando che *"poco amore, poca cura e troppa libertà nell'infanzia sono condizioni che contribuiscono fortemente allo sviluppo di un modello aggressivo"*.

*"La violenza chiama violenza"*, questo significa che è certamente importante definire in modo chiaro i limiti da rispettare e le regole da seguire, ma non è educativo ricorrere alla punizione fisica e a metodi simili.

La maggior parte dei modelli di intervento antibullismo prevede un primo momento valutativo al fine di verificare la presenza del problema o di confrontare i diversi punti di vista sull'argomento.

La maggior parte degli interventi antibullismo europei ha avuto come focus privilegiato la scuola, ma il problema non esiste solo a scuola ma anche fuori. È importante anche lo stile educativo familiare come possibile predittore dei disturbi del comportamento di bambini bulli e vittime.

Per una possibile soluzione del problema è necessaria una collaborazione costruttiva tra famiglia e scuola per un miglioramento del comportamento dei bambini. Il successo di un progetto

dipende fortemente dall'energia, dall'abilità e dall'entusiasmo dei gruppi coinvolti: rappresentanti degli insegnanti della scuola primaria e secondaria, uno psicologo, rappresentanti dei giovani e dei genitori, del volontariato, dei media locali e delle forze della pubblica sicurezza.

Un intervento indispensabile nella classe è quello del potenziamento delle abilità sociali dei bambini inserendo una materia volta a sviluppare la consapevolezza emotiva degli alunni, come suggerisce il *"medico umano"* Patch Adams. La conoscenza e la gestione dei vissuti emotivi sono determinanti per l'equilibrio ed il benessere psicofisico. *"Ogni volta che l'individuo prende coscienza del proprio stato interiore, conosce meglio se stesso, poiché ha l'opportunità di entrare in contatto con la parte più intima di sé. La riflessione sugli stati d'animo propri ed altrui permette inoltre di incrementare la capacità empatica che implica l'assunzione della prospettiva emotiva dell'altro, cioè la capacità di condividere le stesse emozioni"*.

Lo sviluppo della capacità empatica aiuta ad incrementare e stimolare la manifestazione di comportamenti pro sociali e di aiuto da parte del gruppo verso i compagni più deboli, favorendone l'integrazione ed il benessere psicologico.

Dott. Silvio Zanelli



## Basta un poco di zucchero e la pillola... non serve più!

Con il termine "placebo" si indica una sostanza farmacologicamente inerte, la cui somministrazione può avere effetti terapeutici reali. Si pensi ai trattamenti magici che sono stati utilizzati nel corso della storia, dagli intrugli alle creme alle bevande varie a base di erbe o animali. La maggior parte della medicina prima della penicillina era basata sul placebo, o meglio sull'effetto placebo che indica l'occorrenza di effetti terapeutici non causati direttamente dalle reazioni chimico-farmacologiche della sostanza nell'organismo ma da altre variabili quali credenze, attribuzioni e auto-suggestioni. Il credere che qualcosa ci farà bene ci aiuta a sentirci meglio. Questo ci capita non soltanto in ambito medico ma anche nella vita di tutti i giorni. Alcuni studi hanno dimostrato che se beviamo un vino che crediamo essere costoso, lo troveremo più buono alle nostre papille gustative, ma contemporaneamente anche a livello cerebrale si attiveranno maggiormente quelle aree del piacere rispetto a quando crediamo di bere un vino più economico. Per quanto sia un meccanismo ben conosciuto da secoli non soltanto da guaritori e sciamani, un reale interes-

se scientifico per il placebo si è diffuso intorno agli anni trenta e poi cinquanta quando ha iniziato ad essere utilizzato nella procedura metodologica di valutazione dell'efficacia dei farmaci. Nascono infatti in questo periodo le sperimentazioni a "doppio cieco" con "assegnazione randomizzata" per testare l'efficacia di un farmaco confrontandolo con una sostanza farmacologicamente inattiva o aspecifica. I partecipanti venivano assegnati casualmente (*a random*) a due gruppi; al primo gruppo definito *sperimentale* era somministrato il farmaco, all'altro gruppo, chiamato *gruppo di controllo* era somministrato il placebo (identico per forma e colore al precedente tranne che per il principio attivo). Questi studi sperimentali, sono definiti "a doppio cieco" in quanto né il medico che somministra la sostanza, né il paziente conoscono la condizione in cui si trovano (*sperimentale vs controllo*). Queste ricerche hanno dimostrato che possono verificarsi cambiamenti significativi anche in pazienti trattati con il placebo. La cosa incredibile è che, ad oggi, grazie alle più moderne e sofisticate tecniche di bioimmagine, si è scoperto che non si verificano

solo dei cambiamenti a livello di percezione (es. dolore) ma come per lo studio relativo alla piacevolezza del vino, si verificano delle risposte fisiologiche ben documentabili ed evidenti.

Alcuni studi sulla malattia del Parkinson hanno evidenziato un miglioramento dei sintomi dopo terapie placebo. A seguito dell'aspettativa di ricevere un beneficio clinico si è verificato un aumentato rilascio di dopamina, quella sostanza chimica indispensabile al metabolismo cerebrale e che è particolarmente carente nelle persone affette da questa malattia.

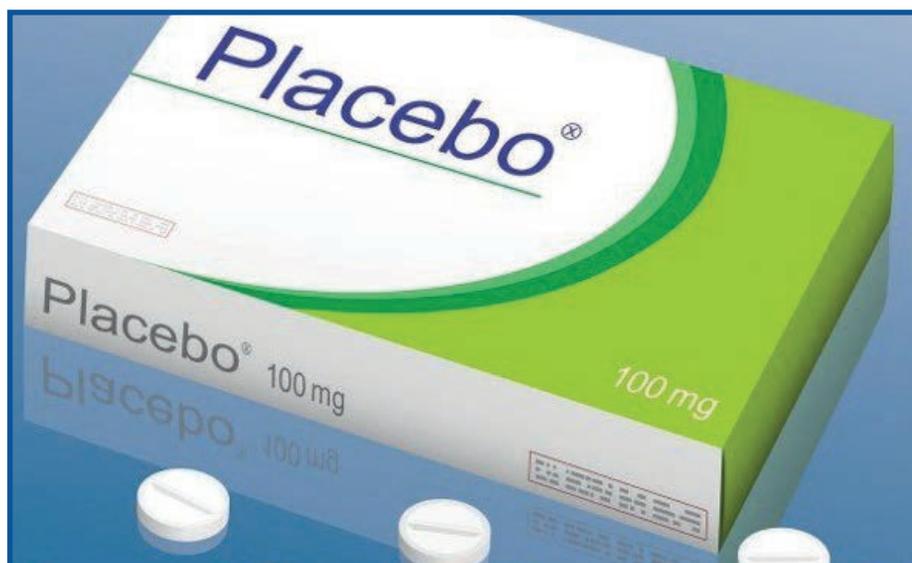
Particolarmente interessante risulta invece l'effetto placebo in disturbi quali l'ansia e la depressione in cui può raggiungere quasi l'effetto degli antidepressivi tramite l'attivazione delle stesse aree cerebrali che rispondono alla somministrazione del farmaco che impedisce la ricaptazione della serotonina nota anche come "ormone del buonumore".

L'effetto placebo è stato riscontrato anche nella chirurgia. Intorno agli anni cinquanta furono effettuati degli interventi placebo che consistevano nel praticare una semplice incisione cutanea sul petto dei pazienti, ai quali veniva detto di aver subito un'operazione al cuore. Si scoprì che anche questi ultimi, analogamente ai pazienti a cui era stato effettuato l'intervento vero e proprio, mostrarono dei miglioramenti nello stato di salute dopo sei mesi (dolore scomparso e le alterazioni riscontrate nell'elettrocardiogramma ridotte).

Ma quali sono i meccanismi biologici attraverso cui si verifica l'effetto placebo?

Il primo di questi due meccanismi riguarda le aspettative cosce del paziente di ottenere un beneficio.

Il secondo è il condizionamento clas-



sico, un meccanismo di apprendimento inconscio, dove attraverso delle associazioni impariamo a collegare uno stimolo, inizialmente neutro, ad una risposta, che può essere una sensazione o un'emozione. Si pensi a quelle persone che svengono alla vista di un ago di una puntura prima ancora che questa sia a contatto con la pelle, o ancora al riaffiorare di un ricordo di un momento passato dopo aver sentito una canzone che ascoltavamo in quel periodo. Il condizionamento è anche alla base di molte fobie, per cui alla vista di un cane qualsiasi si riattiva la paura nata da un morso ricevuto da un altro cane molti anni prima. Sono tutte associazioni che si creano nella nostra mente senza che ci sia necessariamente consapevolezza.

Si verifica dunque un doppio fenomeno: da un lato l'aspettativa conscia di un risultato positivo futuro sembra essere collegata alla modulazione dei processi consci (dolore, ansia, depressione, performance motoria) mentre l'apprendimento inconscio sembra essere implicato in processi fisiologici inconsci come la secrezione ormonale e il funzionamento del sistema immunitario. L'aspettativa e il condizionamento non si escludono a vicenda ma rappresentano i due lati della stessa medaglia; il condizionamento, può essere uno dei due modi in cui si producono o alterano le aspettative.

Questi studi sull'effetto placebo ci insegnano che talvolta il cambiamento dei sintomi dopo una certa cura non è necessariamente dovuto alla cura stessa ma alla condizione specifica in cui è stata somministrata. Le caratteristiche del farmaco, i test di laboratorio, la diagnosi ed il rapporto tra il paziente ed il medico che se ne prende cura, sono tutti elementi del contesto psicosociale alla base dell'effetto placebo.

L'effetto placebo può essere innescato

da una serie di variabili di contesto: può essere indotto da una istruzione verbale, ma anche attraverso stimoli visivi, uditivi e olfattivi. Qualsiasi elemento dell'ambiente dall'ospedale, alle siringhe, al sorriso del medico può influenzare l'esito. Tutti questi stimoli sensoriali e ambientali costituiscono il cosiddetto "rituale dell'atto terapeutico". Alcuni studi hanno evidenziato che la risposta placebo aumenta quanto più grandi o numerose sono le pastiglie, le iniezioni più potenti delle pillole e che l'agopuntura placebo è più efficace delle pillole placebo.

Il placebo, dunque, può essere uno strumento terapeutico di grande efficacia, a volte responsabile dei benefici prodotti dall'intervento medico in misura maggiore di farmaci o interventi chirurgici, con l'ulteriore vantaggio di essere alla portata di tutti gli operatori sanitari e a "costo zero", e con uno spettro d'azione molto ampio che va dall'analgesia alla malattia di Parkinson.

Diversi sondaggi sui medici di famiglia europei hanno evidenziato che la stragrande maggioranza di essi ha utilizzato almeno una volta nella pratica

clinica un placebo. Il più delle volte si trattava di "placebo impuri" ossia farmaci che sono efficaci ma non per l'ambito in cui sono stati somministrati, come ad esempio gli antibiotici per le infezioni virali, le vitamine per l'affaticamento e gli sciroppi per la tosse. Meno utilizzati sono stati invece i "placebo puri". La maggioranza dei medici utilizza il placebo conoscendone gli effetti psicologici positivi, altri affermano di somministrarli per assecondare le richieste del paziente ed evitare conflitti in assenza di indicazioni ad intervenire.

Come già medici ed illustri avevano già intuito a metà del secolo scorso, la cura vera e propria non si identifica con la sola individuazione di una diagnosi, prognosi e prescrizione del trattamento, come maggior parte della medicina del nostro tempo crede, ma comprende tutta un'altra serie di elementi che sono fondamentali per la riuscita della cura stessa.

Le aspettative del paziente e le sue credenze, le suggestioni fornitegli dal medico curante e la potenza della relazione tra medico e paziente, insieme ad altri fattori ambientali e contestuali "di rito" possono davvero



predisporre un buon esito della cura. Il medico ed il personale sanitario è quello maggiormente in grado di influire sulla fiducia, l'aspettativa di miglioramento e lo stato psicologico del paziente attraverso suggestioni verbali e non verbali. Il modo in cui il medico si pone anche a livello non verbale, dallo sguardo alla postura aperta e rivolta verso il paziente sono fondamentali così come lo sono anche le rassicurazioni, spiegare bene al paziente cosa aspettarsi da un trattamento o intervento chirurgico,

accertandosi che abbia compreso e portare ad esempio altri pazienti che hanno ricevuto benefici dallo stesso trattamento. Importante è creare quelli che abbiamo definito rituali terapeutici attorno alla cura sfruttandone gli stimoli di condizionamento (gesti, odore e colore dei medicamenti tempi e luoghi fissi di cura).

Inoltre il dedicare quel minuto in più durante una visita per conoscere lo stato emotivo del paziente e cosa sta vivendo in questo periodo della sua vita, capire le sue esigenze può favo-

rare una buona compliance evitando che la persona si senta incompresa e abbandoni il trattamento, specialmente nei pazienti con patologie croniche.

Concludendo creare una relazione empatica con il proprio paziente, adottare una tipo di comunicazione efficace e l'utilizzo del rituale terapeutico sono strumenti importanti per far sì che venga amplificata la forza dell'intervento.

*Dott.ssa Viviana Bavaro*

## La leadership è rosa?

Il diritto di contare è un film uscito quest'anno nelle sale cinematografiche, che racconta una storia realmente accaduta negli anni cinquanta, ma poco nota ai più. La matematica, scienziata e fisica afro americana Kathrine Johnson, protagonista della pellicola, insieme alle colleghe Dorothy Vaughan e Mary Jackson (anch'esse di colore), ebbe un ruolo fondamentale nel tracciare le traiettorie per il programma Mercury e Apollo 11. Per quale motivo fu data un'opportunità così importante a delle donne in un

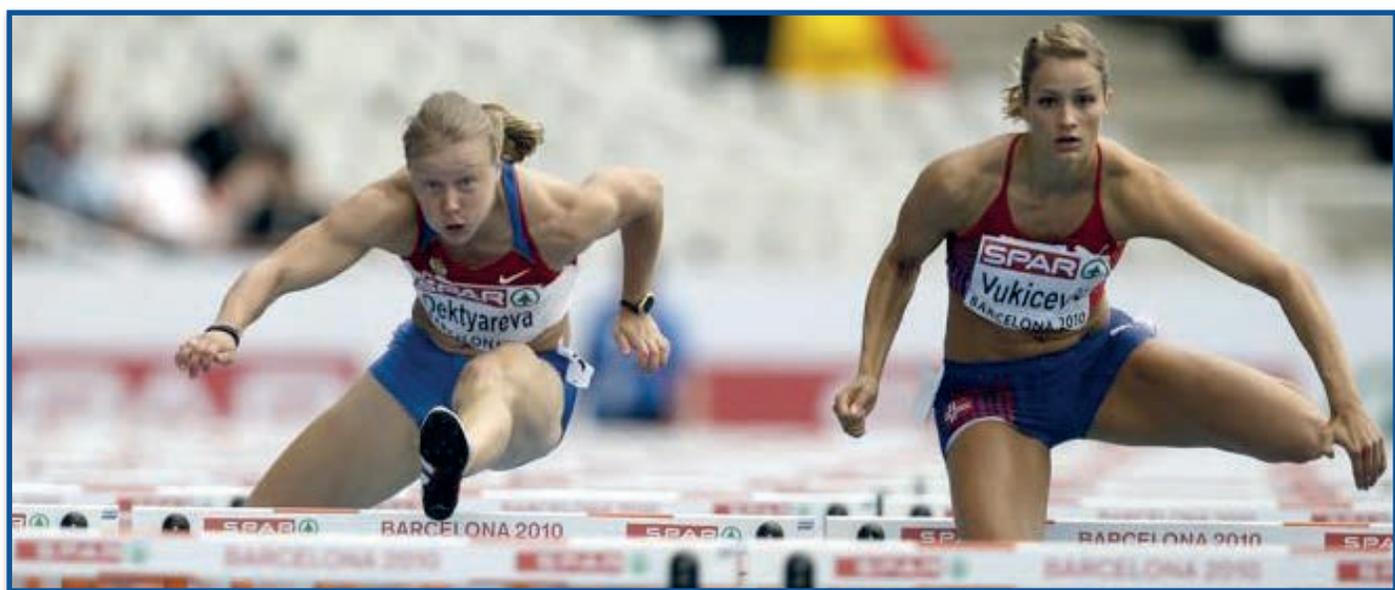
periodo di misoginia come quello? Tutto questo accadde perché i calcoli richiesti erano difficilissimi e la NASA non voleva essere superata dall'URSS nella corsa verso lo spazio; solo una sfida quasi impossibile costrinse gli americani a mettere da parte sessismo e razzismo e permettere a questo straordinario trio di donne di contribuire all'impresa.

Nel periodo in cui ho cominciato ad occuparmi di consulenza e formazione aziendale circa 30 anni fa, l'accesso delle donne ai ruoli di leader era pres-

soché precluso, per cui risultavano essere pochissime e quelle poche, per essere accettate, dovevano plasmare stile, comunicazione e, spesso, anche l'aspetto fisico allo stile predominante maschile ed autoritario.

In tutti questi anni gli avvenimenti si sono succeduti cambiando di molto gli scenari nel mondo lavorativo, al punto che una donna (Hillary Clinton) ha concorso per la carica politica più importante negli Stati Uniti.

Ma in verità osservando meglio scopriamo che il mondo del lavoro è





ancora oggi di impronta maschile e per le donne non è per niente semplice arrivare alle posizioni di vertice.

La leadership femminile sembra essere ostacolata da un'immagine stereotipata della donna che dequalifica le sue caratteristiche, cioè le doti e qualità che sono associate all'immagine delle donne non vengono considerate utili o desiderabili: ciò significa paradossalmente costringere le donne ad assumere comportamenti maschili nello stile di direzione al fine di essere accettate, per poi rimproverarle di essere poco femminili!

E tutto questo accade proprio quando lo stile di comando empatico viene premiato dagli esperti di organizzazione aziendale e dai risultati delle ricerche più recenti come il più efficace.

Secondo gli stereotipi più comuni, cosa mancherebbe alle donne per diventare buone leader nelle aziende? Mancherebbero delle competenze desiderabili al lavoro, come assertività, volontà, comando e capacità di negoziare; inoltre la leadership femminile viene ostacolata secondo questi preconcetti da caratteristiche culturalmente trasmesse, che non rientrano nell'immagine del buon capo, quali:

- eccessiva empatia che porta le donne a non mettere sempre al primo posto le proprie priorità;
- eccessiva solidarietà e considerazione dei rapporti umani;
- incapacità di mettere al di sopra di tutto gli aspetti economico-finanziari e la tendenza a sottovalutarsi.

In realtà, risulta evidente che tali caratteristiche, spesso considerate in passato dei limiti nell'approccio femminile al comando, rappresentano invece una serie di interventi legati all'intelligenza emotiva, diversa dal classico approccio maschile, ma non meno efficace, anzi. In un'epoca in cui la comunicazione, la motivazione e l'empatia rappresentano qualità fondamentali per il successo di un team, dove l'autoritarismo fine a se stesso e un approccio freddo

e quantitativo tende ad essere indigesto, la leadership femminile più trasformativa e motivante rappresenta il futuro delle aziende.

Infatti le caratteristiche di questa leadership in sintesi sono:

- empatia, perché le donne riescono in maniera più naturale ad immedesimarsi negli altri, a comprendere ed accettare diversi punti di vista: tutto questo può essere utile nelle fasi di negoziazione e viene particolarmente apprezzato dal team lavorativo quando consente al collaboratore di comunicare idee, senza timore di non venire compreso;
- buone relazioni interpersonali. Questo perché saper interagire con le persone a qualsiasi livello della scala gerarchica è una componente importantissima per ogni stile di leadership. Aiuta ad interpretare ogni situazione con maggiore precisione, permettendosi di osservare un problema da prospettive diverse. Inoltre saper gestire rapporti e comunicazione all'interno di un gruppo favorisce una maggiore coesione e cooperazione dei vari elementi;
- apertura. Riuscire ad incoraggiare un dialogo onesto e rispettoso, che com-

prenda anche il lato emotivo di un individuo risulta determinante nel lungo termine. Un leader aperto permette alla propria squadra di condividere paure, dubbi o incertezze e ciò può consentire di risolvere i problemi prima ancora che si presentino.

Quindi possiamo osservare come tutti i tratti tipici della leadership femminile favoriscano la creazione di un gruppo di lavoro unito, sereno e capace di sviluppare progetti, sia in collaborazione sia autonomamente.

Empatia, relazioni, apertura incentivano la condivisione dell'esperienza e allontanano un concetto di leadership "gerarchica", ormai divenuto obsoleto ed applicabile con difficoltà alle realtà aziendali odierne.

Infatti il leader moderno deve saper lavorare con il suo gruppo, condividendo, collaborando e motivando.

Cosa manca ormai alle donne per prendere posto alle posizioni chiave di comando? Forse un po' di autostima che eviti loro di scimmiettare i maschi ed il coraggio di essere se stesse, sostituendo alla leadership muscolare e distruttiva, una forza condivisa di creatività.

*Dott. Duilio Zanelli*





## Cibo ed emozioni

L'atto di nutrirsi è il primo che noi compiamo quando veniamo al mondo, infatti, la nostra prima azione è quella di bere il latte materno.

Insieme al nutrimento succhiamo fiducia, amore, sicurezza e teniamo vivo il legame con la mamma dopo il taglio del cordone ombelicale.

In ogni cerimonia sacra, di tutte le civiltà orientali e occidentali, ci sono sempre un'offerta rituale di cibo e una condivisione del mangiare. Dal "prendete e mangiatene tutti" allo SpiritFood dei nativi americani, che viene preparato dalle donne secondo certi modelli, consacrato e consumato tutti insieme, passando le ciotole di mano in mano, alla fine nella capanna sudatoria all'ospite viene offerto cibo e bevanda per renderlo sacro.

Quindi mentre si mangia, la consapevolezza deve andare al cibo e non a leggere, a discutere, a prendere appunti, a chiudere contratti o a guardare la tv; solo in questo modo si lascia che il nutrimento entri dentro di noi.

Poiché siamo letteralmente costruiti a pensare prima che a sentire, il nostro corpo emozionale non è mai cresciuto e vive all'interno del nostro sistema come un bimbo. Quando riceviamo sollecitazioni emozionali - dolore o gioia, perdita, rabbia, vittoria - il bimbo interiore che è il nostro campo emozionale viene attivato, per così dire viene svegliato e, come ogni neonato che si rispetti, appena si sveglia vuole mangiare.

Ecco perché rispondiamo a una sollecitazione emozionale sempre con il cibo.

- Litighiamo, siamo depressi, ci arrabbiamo, falliamo?

MANGIAMO PER CONSOLARCI

- Vinciamo, ci sposiamo, abbiamo una promozione?

MANGIAMO PER FESTEGGIARE

In ogni caso mangiamo!!!

Quindi il cibo è una dipendenza emozionale e se il nostro campo emozionale viene sufficientemente nutrito di attenzione, ascolto e rispetto, può crescere e diventare adulto e cominciare a nutrirsi del suo vero alimento che è L'AMORE. Quindi dare attenzione e riconoscimento alle emozioni (no controllo, gestione, repressione, vergogna) fa crescere il bambino che smetterà di chiedere cibo non appena si sveglia.

La dipendenza da carne è emotivamente collegata al nostro legame con l'aggressività. Chi mangia carne ha bisogno di un aiuto esterno per sentirsi forte, anziché trovare la fonte della forza dentro di se.

Una prova lampante di quanto la nostra dipendenza da cibo sia esclusivamente emozionale è il bisogno di masticare. Proviamo a centrifugare e bere una quantità di verdure pari a un'insalata. Avremo la falsa sensazione dello stomaco vuoto.

Falsa perché il nostro corpo ha ricevuto il suo quantitativo di sostanze nutritive. Non è fame quella che sentiamo ma bisogno di masticare, che è emozionale. Il centrifugato non ci gratifica. Vi è una teoria spirituale che sostiene che le emozioni, per sposarsi alchemicamente con i pensieri, devono affrontare un processo di risalita dall'intestino, dove risiedono nell'individuo meno evoluto, passando per lo stomaco,



il cuore, la gola e infine la testa.

Quando le emozioni risiedono nell'intestino, non si è sollecitati dalla fame, ma si hanno problemi a livello fecale: stitichezza o dissenteria, oppure l'intestino si aggroviglia perché non è rilassato, dando origine a strozzature (coliti spastiche), diverticoliti, emorroidi, ragadi, polipi e ogni problema di tipo meccanico di cui l'intestino può soffrire fino al tumore.

Con il tempo e il lavoro spirituale, le emozioni s'innalzano verso il loro livello intermedio, lo stomaco, dove devono essere riconosciute e ripulite. Ecco l'origine della fame "nervosa" o emozionale. Lo stomaco è continuamente sollecitato dalle emozioni che vi albergano e può reagire in 2 modi: con una gran fame, appunto, o con gastriti, acidità, difficoltà digestiva, ulcere o tumori.

La permanenza delle emozioni nello stomaco ha una grande importanza, poiché i nostri lati oscuri vanno riconosciuti, accettati e sublimati in questa fase. Se ciò non accadesse, ovvero se le emozioni passassero al cuore così come sono, senza essere purificate, rischieremmo l'infarto.

Perciò nella fase stomaco ogni emozione va accolta e integrata, soprattutto quelle "negative", come la rabbia, la gelosia e il giudizio, senza censure né vergogna, poiché ognuno di noi le prova, anche se non le vuole riconoscere.

Cambiare alimentazione significa: avere il coraggio di cambiare schema di pensiero e di credenze, stile di vita e scaletta delle priorità, tornare a dare importanza al momento in cui si fa la spesa come il più gradevole degli shopping e imparare a socializzare anche senza l'aiuto di un caffè o di un bicchiere di vino. La dipendenza da cibo per compensare la frustrazione porta a mangiare anche quando non se ne ha bisogno e ciò succede semplicemente per l'effetto Pavlov: è mezzogiorno e bisogna mangiare, anche se non si ha fame, anche se il corpo non sta chiedendo cibo.

Evitare di mangiare nelle occasioni in cui non si ha fame, fa riposare il corpo. A poco a poco è possibile staccarsi dalla dipendenza dal cibo e imparare a goderne quando è il corpo, e non le emozioni, a chiederlo realmente. In questo modo si può a piccoli passi introdurre nella propria settimana una giornata di digiuno a base di sole tisane o acqua per consentire all'organismo di ripulirsi mentre il sistema digestivo riposa. La vera LIBERTA' non è avere soldi per comprare tutto il cibo che vogliamo, ma DECIDERE DI NON MANGIARE SE NON NE ABBIAMO BISOGNO.

Dobbiamo reimparare ad ascoltare il nostro corpo che è intelligente.



## Il libro della vita

Esiste un libro, un libro della vita dove tutto viene scritto.

A volte gli sbagli creano il bisogno di fermarsi per ritrovare la nostra strada e risapersi leggere dentro. Il mondo è davanti ai nostri occhi e a volte bisogna saperlo guardare con occhi del presente. Il passato è passato e tutto quello che sta in lui ci può solo insegnare a vivere il presente in un futuro migliore.

Voglio condividere una mia immagine che non ha per me parole e riassume i miei sogni.

I nostri occhi guardano il mondo verso quello che è l'infinito. Un giorno vorrò leggere il mio libro tenendo sempre presente questa immagine.

Guardando una nuova realtà mi rendo conto che se vuoi cambiare la tua vita è questione di un attimo.

A volte il dolore del passato si fa pre-

sente, eliminarlo non è la giusta soluzione. Non si possono strappare le pagine del tuo libro, per scrivere nuovi sogni per una nuova vita biso-

gna girar pagina.

Con affetto a tutti quelli che ci sono stati e ci saranno.

Stefano Riva



## Possiamo prendere una decisione

La vita è un susseguirsi di esperienze, una dopo l'altra, giorno dopo giorno, incessantemente, e queste contribuiscono a plasmarci e a fare di noi quello che oggi siamo. Molte ci capitano e ci sorprendono nei momenti in cui meno lo vorremmo; felici, dolorose, emozionanti, tristi, ma tutte ci modificano, spesso a nostra insaputa. Poco? Tanto? comunque lo fanno e cambiano la direzione della nostra vita.

Noi possiamo decidere di diventare artefici di un cambiamento di direzione, su strade lastricate di maggior consapevolezza, solidità mentale, valori e sentimenti più freschi, puliti e veri, che ci facciano cambiare la percezione che abbiamo di noi stessi e di quanto ci circonda.

Possiamo prendere una decisione, La Decisione, che per me ed i miei compagni di corso è stata un immergerci nel corso di Leadership per cambiare direzione.

E che dolce immersione, che intensa immersione è stata!

Nei meandri delle difficoltà, delle paure, delle stanchezze e di tutto quello che ci sfinisce e ci fa perdere il nostro smalto.

Due giorni vissuti pienamente, sperimentando il rifiorire di parti sopite di noi, delle quali sentivamo nostalgia, ma che

non sapevamo come risvegliare.

E la fine del corso ha rappresentato indubbiamente un nuovo inizio.

Conosco alcuni dei successi dei miei compagni ma per tutti posso asserire che il comune denominatore è migliore capacità reattiva e sentire in atto una svolta verso un miglioramento relazionale.

Voglio solo raccontare che la mattina dopo la fine del corso ho sentito in me una affermazione molto forte, per spiegarne l'intensità dirò che è stata come urlata, ma solo nella mente e nello stomaco; affermavo una nuova realtà da tempo desiderata e affermavo con forza che la nuova realtà sarebbe stata **adesso**.

Si può immaginare il mio stato d'animo nel momento in cui ho scoperto che la scomoda realtà era sparita per lasciare il posto alla nuova? Graditissimo stupore!

Anche mi piace avere una mente che si fa un po' più da parte, lasciando spazio alle reazioni istintive. Mi sento più lanciata verso lo scopo, guardando oltre gli ostacoli sminuendoli. In sintesi posso dire di avere un nuovo strumento a mia disposizione e lo sto facendo mio, mi osservo rinnovata e imparo a viverlo.



Sto diventando una nuova me e ciò che auspico per tutti è diventare nuovi. Poco? Tanto? non importa, quello che importa è fare passi, uno dopo l'altro e non farlo da soli ma con compagni con i quali perseguire lo stesso obiettivo: lavorare insieme per raggiungere uno scopo comune, perché è questo che fa un Leader, non agisce da solo e la sua parola preferita non è "io" ma "noi". Così in famiglia, sul lavoro, con gli amici e nella vita tutta.

Abbraccio con affetto i miei cari compagni e gli assistenti nostri angeli custodi. Un pensiero particolare a mia figlia, anche lei compagna di corso.

A Duilio e Silvio tutta la mia stima, la mia fiducia e naturalmente un abbraccio col cuore.

*Antonella Maisenti*

## Rigenerazione con il digiuno... pura magia

Cos'è la rigenerazione con il digiuno? È trovare la propria anima in fondo al tunnel del vissuto quotidiano. È fermare il vortice dei pensieri molesti. È ascoltare il proprio corpo nel silenzio ovattato dell'esperienza condivisa. È parimenti sentire le voci delle altre anime lungo il percorso, mano nella mano. I sogni, i desideri, ma anche i dubbi e le paure... tutto mescolato nel ritmo delle giornate, cadenzato dalla

proverbiale capacità ed umanità dei nostri amici dottori.

Nella magia di ore che scorrono nella lentezza dei ritmi ancestrali, che costituiscono la frenesia cui siamo assuefatti.

Ho ritrovato occhi lucenti, lacrime purificatrici, sorrisi irresistibili ed abbracci avvolgenti.

Ho ritrovato un pezzetto di passato da sublimare, senza bisogno di parole. Ho

trovato le emozioni che mi hanno fatto vibrare l'anima.

Ho percepito le cicatrici di dolori passati.

Ma sopra a tutto è emersa la consapevolezza di essere oggi quello che sono... è pura magia.

Ai compagni di questo viaggio l'infinita gratitudine.

*Pietro Baldrighi*



## Il viaggio: un partire da me, un infinito di distanze infinite e un arrivare a me

La rabbia dentro di me stava prendendo il sopravvento, non riuscivo più a gestirla. Mi sono resa conto che potevo fare dei danni e davanti alla paura di poter far soffrire la persona che ho al mio fianco ho deciso che dovevo fare qualcosa. Grazie ad una cara amica ho avuto la fortuna di conoscere Duilio e poi Silvio.



Duilio mi ha consigliato di frequentare il corso “Viaggio nelle Emozioni”, è stata una esperienza molto impegnativa ma indimenticabile. Ho affrontato mostri che non sapevo nemmeno di dover combattere. Li ho sconfitti con l’aiuto di persone che ho conosciuto in questo corso. Persone che ti entrano dentro in punta di piedi con eleganza e con rispetto, persone con le quali non hai bisogno di parlare perché sentono la tua tempesta e ti allungano la mano per darti il coraggio di uscirne vincitore.

Pensiamo di dimenticare ma non è così, accantoniamo in compartimenti stagni ciò che ci ha fatto male. Questi macigni che ci portiamo sul cuore ci chiudono al mondo e non ci fanno vivere le emozioni che la vita ci offre. Questa esperienza ha trasformato i miei macigni in sabbia!

Il viaggio è solo all’inizio, ma so di essere in buona compagnia.

Un abbraccio e un grazie a questi due uomini unici!

*Gaia Fortunati*

## Mi sento più empatico

Posso dire che questo corso, “Al di Là delle Parole”, mi ha dato veramente molto a livello personale. Il momento più bello che ho portato con me è stato domenica quando ho fatto l’esercizio in cui dovevamo spiegare a tutti e rispondere al questionario riguardante i miei pregi ed i miei difetti.

Vedendo gli altri farlo, ho notato molte cose a livello di comunicazione non verbale, ho sentito grande empatia con alcuni arrivando fino a piangere con le parole di un mio compagno di corso e poi mi sono sentito veramente bene nell’esprire il tutto.

Per la prima volta mi sentivo spontaneo ed avere il feedback positivo dagli altri mi ha dato un’energia grande che ho portato con me anche nei giorni seguenti.

Di cose in queste settimane ne sono successe molte:

- il giorno dopo il corso è venuto da noi in ufficio il nostro grafico freelance che vive in Liguria. Siamo andati in giro dopo il lavoro ed abbiamo parlato un pò. Gli ho parlato del corso e di altre idee lavorative. Mi sono sentito molto bene nel comunicare con lui ed ho recepito feedback positivi dalla sua comunicazione non verbale e poi anche dal suo verbale, in quanto siamo arrivati a parlare di poter aprire una S.r.l. assieme. Ora è un mese che parliamo e mettiamo giù delle idee che potrebbero un giorno trasformarsi, speriamo, in un’attività imprenditoriale;

- con diverse persone ho notato del disappunto dato dall’espressione del volto, dall’allontanarsi da me o da chi parlava, dal chiudersi a livello corporeo con braccia e gambe. In

quelle occasioni dove sentivo a pelle questa sensazione, cercavo di fare domande o girare la situazione in modo se potevo migliorarla. Ho percepito più volte un’apertura da parte degli altri quando poi toccavo le corde giuste. Ho riconosciuto tutto questo dal tono di voce più morbido e lento, dai gesti non più a scatti ma morbidi e dalle reazioni nell’avvicinarsi a me mentre parlavo.

- Ho avuto una situazione di attrito con la mia collega tornata dal periodo di maternità, nell’occasione si è comportata in modo scorretto nei miei confronti. Mentre ne parlavamo con il nostro responsabile, credo che mi sia espresso coerentemente sia con il linguaggio verbale che con quello non verbale. Infatti mi resi conto di avere la necessaria empatia di riconoscere l’effetto della mia comunicazione su di lui attraverso l’interpretazione delle sue espressioni. Ho realizzato di avere un atteggiamento risoluto ed esplicito perché ho cominciato a notare il cambiamento del suo stato d’animo: dall’essere perplesso all’essere comprensivo, tanto da dare forza alle mie parole.

Il cambiamento più grande che ho visto credo sia stato in me stesso. Sto cercando di darmi da fare e sto inseguendo uno scopo di vita. Non pensavo che questo corso potesse darmi una spinta così forte ed una chiarezza tale da vedere parte del cammino che voglio intraprendere per il mio futuro.

Un saluto a Silvio e a Duilio

*Daniele Coltro*

## Dal film “Coach Carter” di Thomas Carter

Timo Cruz:

“La nostra più grande paura non è quella di essere inadeguati.  
La nostra più grande paura è quella di essere potenti al di là di ogni misura.

È la nostra luce, non la nostra oscurità che più ci spaventa.

Agire da piccolo uomo non aiuta il mondo,

non c'è nulla di illuminante nel chiudersi in se stessi

così che le persone intorno a noi si sentiranno insicure.

Noi siamo nati per rendere manifesta la gloria che c'è dentro di noi,

non è solo in alcuni di noi,

è in tutti noi.

Se noi lasciamo la nostra luce splendere inconsciamente

diamo alle altre persone il permesso di fare lo stesso.

Appena ci liberiamo della nostra paura,

la nostra presenza automaticamente libera gli altri”.

*Segnalata da Raffaella Morelli*



## LIBRI

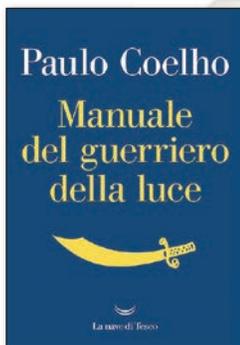
### *Il piccolo principe si mette la cravatta* - Borja Vilaseca - Ed. Vallardi

Nel 2007 l'autore realizzò un reportage su una società di consulenza che nell'arco di cinque anni aveva centuplicato il proprio fatturato. Le sorti dell'impresa erano radicalmente cambiate grazie all'iniziativa di un giovane direttore delle Risorse umane: promuovendo lo sviluppo personale e l'intelligenza emotiva dei dipendenti, era riuscito a migliorare l'efficienza e la produttività. "Il Piccolo Principe si mette la cravatta" è il racconto di questo miracolo economico realmente accaduto: nel libro di Vilaseca il protagonista della metamorfosi diventa Pablo Principe, alter ego del Piccolo Principe di Antoine de Saint-Exupéry, apparentemente ingenuo ma in realtà dotato di grande saggezza.



### *Manuale del guerriero della luce* - Paulo Coelho - Ed. Bompiani

Se accade che il clamore del mondo soffochi la nostra voce interiore, vuol dire che è giunto il momento della lotta: dobbiamo risvegliare il guerriero della luce che dorme in ciascuno di noi e intraprendere un cammino disseminato di lusinghe e tentazioni, un sentiero in cui ogni passo può nascondere le insidie di un intero labirinto, un percorso dove la vittoria ha il medesimo volto della sconfitta. Ma chi può soccorrerci nei momenti di difficoltà? Quali parole dobbiamo ascoltare tra le miriadi che ci rimbombano nelle orecchie? Possiamo davvero condividere con gli altri i sogni e i rimpianti? Da Paulo Coelho, maestro di vita e di speranza, ecco la mappa per raggiungere un'isola dove il tesoro è la nostra felicità.



## FILM

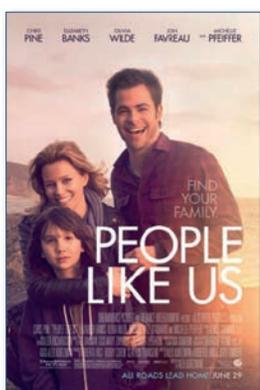
### *La pazza gioia*

Beatrice Morandini Valdirana ha tutti i tratti della mitomane dalla loquela inarrestabile. Donatella Morelli è una giovane madre tatuata e psicologicamente fragile a cui è stato tolto il figlio per darlo in adozione. Sono entrambe pazienti della Villa Biondi, un istituto terapeutico per donne che sono state oggetto di sentenza da parte di un tribunale e che debbono sottostare a una terapia di recupero. È qui che si incontrano e fanno amicizia nonostante l'estrema diversità dei loro caratteri. Fino a quando un giorno, approfittando di una falla nell'organizzazione, decidono di prendersi una vacanza e di darsi alla pazza gioia.



### *Una famiglia all'improvviso*

Sam deve lasciare New York, dove è perseguitato dai creditori, per raggiungere la casa dei genitori a Los Angeles. Suo padre, produttore discografico di successo che non vedeva da tempo, è morto e il figlio avrebbe fatto volentieri a meno anche di andare al suo funerale, cosa che sua madre Lillian gli rimprovera duramente. Si troverà di fronte a un'ulteriore situazione inattesa e non piacevole da affrontare: il genitore ha lasciato l'ingente somma di 150.000 dollari (che sistemerebbe i suoi guai) non a lui ma a una giovane donna, Frankie, che sta cercando di disintossicarsi dalla dipendenza dall'alcol e a suo figlio Josh. Sam sospetta inizialmente che sia stata una giovane amante dell'uomo ma scoprirà presto un'altra verità: Frankie è sua sorella.





centro zanelli

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