

**Smettila di fare
il tappetino**

Si ottiene ciò che ci si aspetta

Cari genitori

**Al di là
delle parole
c'è un mondo!**



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

26 – 27 GENNAIO 2019

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

18 – 19 MAGGIO 2018
06 – 07 LUGLIO 2018
28 – 29 SETTEMBRE 2018
14 – 15 DICEMBRE 2018

LEADERSHIP

09 – 10 NOVEMBRE 2018

AL DI LÀ DELLE PAROLE

16 – 17 MARZO 2019

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 Francesca D'Ambrosio

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

Smettila di fare il tappetino! pag. 4

Sappiamo cosa comunichiamo? pag. 5

orizzonti di leadership

Si ottiene ciò che ci si aspetta pag. 7

salute e benessere

Come gestire i problemi di cerviale pag. 9

esperienze di vita

Abbiamo bisogno degli altri e gli altri hanno bisogno di noi pag. 10

Cari genitori pag. 11

Non insegnare ai bambini pag. 11

Al di là delle parole c'è un mondo pag. 12

Entrare in contatto con la nostra parte spirituale pag. 13

contributi

Eroi pag. 14

recensioni

Libri

Nulla succede per caso pag. 15

L'eroe dai mille volti pag. 15

Film

Wonder pag. 15

Ella & John pag. 15

Smettila di fare il tappetino!

In coda alla cassa del supermercato, Antonella sta pensando a come programmare una frenetica giornata, tra figli da portare in piscina, telefonate di lavoro che aspettano da alcuni giorni di essere evase e la cena così importante per il lavoro del marito, per cui dovrà spignattare come una matta tutto il pomeriggio. E mentre è lì concentrata sui suoi pensieri, una ragazza le passa avanti in maniera sgarbata: "C'ero prima io!". Antonella comincia a guardarsi intorno con faccia sorpresa, sbuffa vistosamente e cerca con lo sguardo il sostegno di qualche altro cliente. Ma alla fine se ne sta lì buona buona, a mandar giù l'ennesimo rospo della sua vita.

Fin da bambini siamo stati educati ad essere disponibili con gli altri e a dire sì alle pretese altrui, in famiglia e con gli estranei. "Devi essere un bravo bambino!". Ma quando cresciamo, si scopre che l'eccessiva disponibilità nei confronti delle richieste di chi ci sta intorno, invece di renderci più felici e sereni, può trasformarsi in una vera e propria trappola: si rischia infatti di compiacere costantemente gli altri, senza tenere conto di ciò che vogliamo veramente. In molti casi si arriva a mettere da parte se stessi, accantonare i bisogni più profondi e a smettere di ascoltare i desideri più intimi. Accade in ogni ambito della nostra vita, che sia sul luogo di lavoro, con il partner, con gli amici o la famiglia. Nessuno ne è immune. Anche quando vorremmo urlare al mondo intero un "NO" forte e

deciso, riusciamo a malapena a sussurrare un debole "sì". E pentircene all'istante.

L'incapacità di essere assertivi, cioè di saper dire di "no", comporta non solo qualche impegno in più o un maggior atteggiamento altruistico, ma può condurre alla perdita del controllo della propria esistenza. Non solo in quanto ci si riempie di una rabbia sorda, per il fatto di essere costretti a fare ciò che non si desidera, ma soprattutto perché se non si sa opporre degli adeguati "no" alle richieste del mondo, non si ha mai tempo e opportunità per rispondere affermativamente ai propri desideri e ai propri sogni.

Ma perché di fronte a richieste e pretese altrui non siamo in grado di dire di no? Il meccanismo è semplice e nasce dal desiderio di evitare un conflitto pericoloso e dalla paura di essere rifiutati dagli altri. Nella nostra società uno dei bisogni più sentiti è quello di essere accettati, il che vuol dire poter appartenere ad un gruppo. Poi a volte ritroviamo la paura di essere considerati dei maleducati che spinge ad accettare cose che non si vogliono assolutamente fare. A rendere più difficile la nostra posizione spesso vi è un bisogno impellente di aiutare gli altri a tutti i costi: essere utili, dare consigli e aiutare il prossimo fa parte del nostro animo e dei nostri principi. In particolare quando siamo molto legati affettivamente ad una persona, la paura di ferirla o di dispiacerle ci costringe ad accettare situazioni in cui non vogliamo, in realtà, essere coinvolti.

Nei casi più estremi a spingere a soddisfare sempre le richieste e le pretese degli altri c'è una malattia tipica della nostra società, che è il bisogno esagerato di piacere a tutti i costi ad ogni persona che incontriamo. Altrimenti si entra in crisi. Questo perché la mancanza di autostima personale comporta il bisogno di sentirsi gratificati dall'attenzione esterna e quale migliore strategia di essere dei camaleonti adattivi buoni per ogni stagione.

Nella realtà concreta, però, avviene il contrario di quanto speriamo: l'estrema disponibilità può essere interpretata come segno di insicurezza e spesso il risultato non è solo che tutti approfittano di noi, ma è anche quello di non ricevere alcuna gratificazione e ritrovarci immancabilmente poco apprezzati e trattati come persone scontate. Come uscire da questo cul-de-sac e ritrovare così personalità e protagonismo nella propria vita?

Nel momento in cui desideriamo farci rispettare, dobbiamo innanzitutto lavorare su noi stessi e sull'atteggiamento assertivo, utilizzando alcune strategie:

- Prima di accettare o rifiutare, è meglio fermarci e guardarci dentro. Spesso dire di sì può sembrare la strada più semplice per il quieto vivere, per non compromettere le amicizie o per essere apprezzati nel lavoro. Il rischio è di compiacere chiunque ad ogni costo e ci si ritrova intrappolati in impegni che non siamo in grado e non desideriamo portare a termine. Prima di accettare di fare qualcosa, qualsiasi cosa, è bene chiederci non se possiamo farlo, bensì guardarci dentro e domandarci se davvero vogliamo fare quella cosa: che sia andare al cinema, andare in vacanza con qualcuno o accettare un incarico lavorativo; non sbagliamo a chiederci in continuazione cosa vogliamo, che cosa è bene o male per noi stessi.
- Quando diciamo di no, usiamo un bel sorriso. Le persone passive tendono a dire sempre di sì e l'unica





volta in cui dicono di no sarà in un momento di profonda esasperazione, usando un tono aggressivo e arrabbiato, di cui poi si pentono, passando così dalla parte del torto. La regola aurea dell'assertività è: pugno di ferro in guanto di velluto, cioè difendere il proprio punto di vista, utilizzando una modalità di comunicazione calma e sicura, difendere a spada tratta i propri diritti, con dolcezza e mostrando comprensione per le idee degli altri.

- Per dire di no, occorre imparare a spiegare le proprie motivazioni. Se non ce la sentiamo di uscire con la solita compagnia di amici, non serve altro che spiegare il perché (sono stanco, devo vedere mia madre) e riproporre in modo costruttivo un nuovo appuntamento. Un rifiuto motivato è più garbato e viene accolto meglio, non per giustificarsi, ma per spiegare e affermare la nostra posizione. "Vorrei, ma non posso" è la modalità che consente di affermare noi stessi, evitando il più possibile



conflitti inutili.

- Bisogna comprendere che dire di no non rappresenta un comportamento negativo. Provare affetto o desiderare di mantenere un rapporto con le persone non si ottiene assecondando gli altri in ogni occasione, senza affermare le proprie idee. Quando diciamo di no, stiamo solo ponendo un limite tra noi e il mondo. In questo modo evitiamo di farci trascinare in situazioni spiacevoli, nelle quali non

ci sentiamo a nostro agio o di infilarci in un rapporto di dipendenza, che provoca inevitabilmente insoddisfazione.

È indispensabile tenere presente un principio fondamentale: se desideri imparare a dire di sì ai tuoi sogni e ai tuoi bisogni umani, non aspettare la manna dal cielo, trova il coraggio di esprimere il tuo no!

Dott. Duilio Zanelli

Sappiamo cosa comunichiamo?

Due amiche si incontrano. Una chiede all'altra "Come stai?" e l'amica risponde "Sto bene". Mentre pronuncia queste parole, però, si stringe più volte le mani e si sfrega un piede contro l'altro. Questi sono tutti segnali che indicano tensione. Se dovessimo tenere in considerazione solo ciò che è stato detto verbalmente, potremmo affermare con certezza che la ragazza che ha risposto alla domanda sta effettivamente bene. Tuttavia se dovessimo basarci sulle azioni che ha compiuto a livello non verbale, possiamo dire che forse non sta così bene come vuole far credere.

Quando si parla di comunicazione, in genere, si considera solo la componente verbale, ovvero ciò che viene detto con le parole. Tuttavia la comunicazione è composta da altri due aspetti: il paraverbale e il non verbale. Per capire il ruolo di ciascuna di queste tre

componenti all'interno di un'interazione, basta sapere che la parte verbale costituisce solo il 7% della comunicazione, il paraverbale rappresenta il 38% mentre il non verbale corrisponde al 55%. Da questi dati si può notare che, nonostante si presti maggiore attenzione alle parole, queste non sono che una minima parte di ciò che viene comunicato.

La comunicazione non verbale è fondamentale per capire il messaggio che ci viene trasmesso dal nostro interlocutore. Questa tipologia di comunicazione riguarda soprattutto il linguaggio del corpo, che è in parte innato e solo in parte deriva dalla cultura di appartenenza. Attraverso tale comunicazione le informazioni vengono trasmesse alle altre persone utilizzando allo stesso tempo diversi indici non verbali. Tutti noi usiamo questi segnali mentre comunichiamo, ma non sempre riusciamo

a riconoscerli o ad avere la consapevolezza del loro significato e della loro funzione. In alcune situazioni siamo coscienti che stiamo usando questi segnali, perché abbiamo l'intenzione di comunicare qualcosa che ha un fine specifico, mentre in altre circostanze sono risposte spontanee a uno stimolo, oppure si manifestano senza uno scopo preciso.

Se vogliamo imparare a interpretare correttamente un segnale non verbale, dobbiamo tenere in considerazione il contesto, ovvero bisogna associare il gesto con l'espressione verbale che l'ha provocato. Nessun segnale non verbale, se slegato dalla situazione, ha un significato preciso. Proprio per questo motivo la comunicazione verbale e quella non verbale non sono aspetti differenti del processo comunicativo, ma sono dipendenti e interagenti tra di loro.

All'interno della comunicazione non



verbale rivestono una grande importanza il silenzio, il tono, la frequenza e il ritmo della voce. Questi elementi sono molto utili per capire ciò che il nostro interlocutore ci sta comunicando. Una stessa frase può cambiare completamente significato a seconda di come viene pronunciata. Se qualcuno ti dice: "Ti sta proprio bene questo vestito" con un tono di voce sarcastico e tenendo il labbro superiore sollevato mentre parla, in realtà sta esprimendo l'esatto opposto.

Se invece la stessa frase viene detta con un sorriso sulle labbra e un tono di voce calmo e pacato, ecco che le parole vengono interpretate come un complimento sincero. Anche i movimenti del corpo, tra cui lo spostamento dello sguardo, la mimica facciale, la gestualità e la postura, sono elementi importanti della comunicazione non verbale.

Lo sguardo è un segnale non verbale molto importante perché è indice di attenzione da parte di chi ascolta. Se due persone stanno parlando tra di loro e chi ascolta guarda altrove, chi parla si sentirà non ascoltato e non tenuto in considerazione. Se invece ci si guarda negli occhi mentre si sta comunicando, ecco che entrambi gli interlocutori si sentiranno maggiormente coinvolti nella conversazione.

Anche lo spazio tra gli interlocutori ha un ruolo importante perché indica il tipo di relazione che c'è tra le persone che comunicano. Infatti, quando due persone stanno molto vicino quando parlano, significa che il loro legame è molto profondo. Soltanto alle persone più strette è permesso entrare nella nostra zona di comfort senza che ci provochi fastidio. Se un conoscente oppure un estraneo si avvicina troppo a noi

quando ci parla, sentiamo che sta invadendo il nostro spazio e questo ci mette a disagio. Un esempio classico è l'ascensore. A tutti noi è capitato almeno una volta nella vita di salire in ascensore con una persona che vive nel nostro stesso palazzo. La sensazione che si prova è quasi sempre di imbarazzo e di disagio perché siamo costretti a dividere il nostro spazio con qualcuno che non vorremmo far entrare nella nostra zona intima.

Una delle funzioni principali della comunicazione non verbale è l'espressione delle emozioni. Per capire lo stato emotivo di una persona, infatti, spesso prestiamo più attenzione al volto, allo sguardo, al tono della voce e ai gesti, piuttosto che alle parole che dice, anche se questo avviene in modo non intenzionale e inconsapevole. È stato dimostrato che i segnali non verbali forniscono un maggior numero di informazioni rispetto a quelli verbali. Soprattutto nel momento in cui le parole dicono una cosa e il corpo ne comunica un'altra, tendiamo a focalizzarci maggiormente sulla componente non verbale piuttosto che su quella verbale. Alcuni canali non verbali rivelano in modo più esplicito le emozioni, uno di questi è il volto, anche se è quello su cui riusciamo a esercitare un controllo maggiore. Altri canali sono il corpo e il tono della voce. Attraverso l'espressione del volto riusciamo a cogliere quale emozione sta provando il nostro interlocutore, mentre tramite la postura, i gesti e gli altri movimenti del corpo possiamo dedurne l'intensità. Alcuni canali esprimono meglio un'emozione rispetto a un'altra, per esempio il volto ci comunica meglio la contentezza e la collera, mentre la voce è più indicativa per esprimere la tristezza e la paura.

È importante prendere consapevolezza che comunichiamo non solo con le parole, ma anche e soprattutto con il corpo, per questo motivo dobbiamo essere coscienti di cosa stiamo esprimendo sia a livello verbale che non verbale.



Dott.ssa Francesca D'Ambrosio

Si ottiene ciò che ci si aspetta

A proposito del coinvolgimento e dell'impegno della gente, c'è un semplice detto che non andrebbe mai dimenticato: «Si ottiene ciò che ci si aspetta». In altre parole, una persona fa ciò che dimostriamo di aspettarci da lei, e spesso anche qualcosa di più. Alcuni studi sul comportamento dei manager avevano indicato che per migliorare la produttività bastava, talvolta, la dimostrazione dell'interesse del manager verso ciò che accadeva nella sua unità. Questa, però, è una conclusione semplicistica, confutata ormai da molto tempo. Il miglioramento si mantiene nel lungo termine solo se l'attenzione del manager è accompagnata dalla dimostrazione che egli crede nelle capacità del suo team. Per ottenere risultati positivi, insomma, occorre crederci. Purtroppo è vero anche il contrario: se si aspettano risultati negativi, si otterranno proprio quei risultati.

È, questo, il cosiddetto effetto Pigmaliione, dal nome del mitico re di Cipro che aveva scolpito una statua di donna, con le fattezze e le qualità che egli più apprezzava e desiderava, e che tanto pregò gli Dei da ottenere infine la metamorfosi di quella statua nella donna vivente dei suoi sogni; il tema è stato ripreso da George Bernard Shaw nella sua omonima commedia dove il protagonista è un professore che trasforma una modesta fioraia londinese in una dama raffinata. Del resto è stato osservato che il rendimento degli studenti dipende più dalle aspettative del docente che dalle loro capacità personali. Accade lo stesso anche nel mondo del lavoro: l'aspettativa del leader influisce fortemente sulla qualità, sulla produttività e sull'innovazione che egli ottiene dal suo team.

Molte aziende riconoscono ormai che le loro maggiori risorse sono quelle umane ed è naturale che cerchino di trarne il meglio: a questo proposito esse dovranno cercare, quindi, d'aspettarsi il meglio da tali "risorse" (meglio, persone). Innanzitutto dovranno dimostrare d'aver una buona opinione dei

loro dipendenti. Si adatta bene alla situazione un esperimento condotto sugli allievi d'una scuola elementare, che furono divisi arbitrariamente in due gruppi, trattando quelli del primo da allievi normali, quelli del secondo da allievi brillanti: ebbene, il gruppo degli allievi «brillanti» riuscì effettivamente meglio dell'altro. La spiegazione è stata: gli insegnanti stimolano di più gli allievi dai quali si aspettano di più. Con loro parlano più spesso che con gli altri, a loro fanno domande più impegnative e concedono più tempo per rispondere, indirizzandoli anche verso la risposta giusta. Lo stesso vale anche per i manager e per i loro dipendenti. Quei manager che dimostrano d'aspettarsi il meglio dai loro dipendenti, l'otterranno davvero. Il leader che entra in riunione pieno di fiducia verso il suo team riesce immediatamente a stimolare quel team, certe volte persino a galvanizzarlo. Bisogna però che sia convinto di ciò e che lo faccia capire ai suoi. Fra i modi per esprimere questo convincimento possiamo elencare i seguenti:

- porre domande aperte;
- tacere, quando occorre (per esempio quando si aspetta una risposta);
- passare ad altri membri del team le domande rivolte al leader;
- evitare le situazioni chiuse (in cui uno vince e l'altro perde);
- cercare il contatto visivo;

- sfoggiare un certo humour, se la situazione lo consente;
- ascoltare di buon grado le opinioni altrui.

Bisogna inoltre evitare assolutamente alcune frasi deleterie: «Non funzionerà per nulla». «È contrario agli indirizzi aziendali». Peggio che peggio: «Non l'abbiamo mai fatto, finora» (come se non ci fosse, per tutto, una prima volta). Ciò che più interessa è il rendimento, la *performance* per quanto riguarda la qualità, la produttività e l'innovazione. Ma come si migliora la performance? Agendo sui fattori che la influenzano, primo fra tutti l'impegno del personale. A sua volta l'impegno richiede una motivazione per la quale impegnarsi, una causa che venga fatta propria da tutti i dipendenti dell'azienda. Non occorre che questa motivazione comune resti sempre immutata, anzi è meglio rinnovarla di tempo in tempo, facendo naturalmente partecipare tutti i dipendenti a questo processo. Il management non può agire sempre in modo autoritario, per ottenere l'impegno dei dipendenti. Può invece tradurre la motivazione aziendale in obiettivi specifici da assegnare a ciascun gruppo di dipendenti. Saranno, questi, obiettivi immediati e fattibili, sui quali concentrare l'impegno dei dipendenti come contributo alla causa comune. Gli obiettivi po-



tranno essere man mano aggiornati, secondo le circostanze.

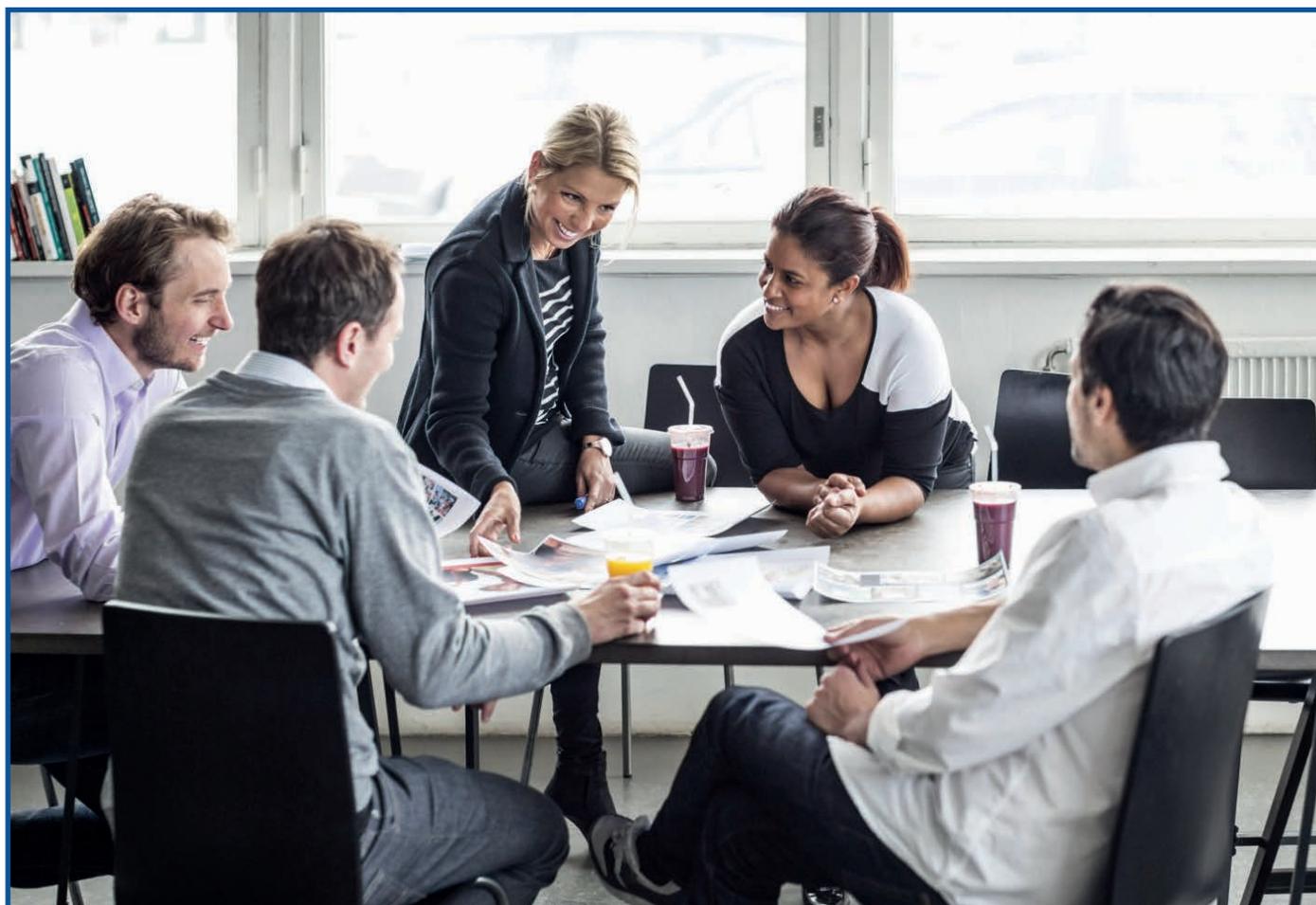
La traduzione della motivazione aziendale in obiettivi particolari e personali è molto importante, perché la gente ha bisogno di obiettivi riferiti al proprio contesto, per impegnarsi davvero. L'aumento dell'utile o del fatturato non significa molto per il dipendente medio, non molto di più della frase: «Lavoriamo nell'interesse dell'azionista». Tutto vero, ma troppo distante dal lavoro quotidiano dei dipendenti. Ma questo da sempre, ad esempio molti anni fa John Egan, prendendo la guida della Jaguar, l'azienda automobilistica britannica, si trovò subito a fronteggiare problemi molto seri, fra cui un duro sciopero dei dipendenti e un bilancio decisamente in rosso. Non potendo affrontarli tutti insieme, decise di concentrarsi su un punto solo: la qualità. E riuscì! La Jaguar produce auto di lusso, come tutti sanno, ma la sua immagine s'era parecchio appannata negli anni '70 e negli anni '80. Circolava, allora

la battuta che non si doveva acquistare una Jaguar sola, ma due: per averne una disponibile mentre l'altra era in riparazione. Nella ricerca della soluzione al suo problema di qualità, la Jaguar intervistò un campione di cento clienti e confrontò le risposte con quelle di analoghe interviste fatte a un campione di cento clienti Bmw e di cento clienti Mercedes (i due principali concorrenti). Ne risultò un lungo elenco di circa 200 difetti, per la Jaguar, riguardanti la verniciatura, il cambio e la meccanica. John Egan concentrò gli sforzi dell'intera azienda su questi punti, per correggerli e portarli alla qualità della concorrenza. Istituì i circoli di qualità e riuscì a spuntarla, aprendo alla Jaguar le porte d'un rinnovato successo.

Il caso Jaguar ci dimostra la necessità d'una motivazione aziendale. Occorre che questa causa sia fatta propria da tutti i dipendenti e che sia immediatamente riferibile al loro lavoro: nel caso Jaguar la qualità rispondeva a questi re-

quisiti. Altre aziende hanno conseguito notevoli successi con lo stesso metodo: per esempio Olivetti, Hewlett-Packard e Ford, sempre a quei tempi. Addirittura possiamo citare anche un'orchestra sinfonica, la San Francisco Symphony Orchestra. Il metodo non si limita, infatti, all'industria manifatturiera. Esso però richiede continuità. Nell'ufficio di H. Ross Perot, alla General Motors, sembra che fosse ben visibile la seguente scritta: ogni cosa ben fatta è in continuo equilibrio, sul filo del rasoio. La battaglia per eccellere non finisce mai. Il rinnovamento è una lotta continua. Non ci si può mai rilassare un attimo, si diceva. Oggi sembra ci sia ancora bisogno di questo: motivare il team che la qualità fa la differenza. Sembra che per andare avanti ci sia bisogno di fare qualche passo indietro, imparare dall'esperienza, prendere la rincorsa e, con un atto di coraggio, migliorare il presente.

Dott. Silvio Zanelli



Come gestire i problemi di cervicale

La colonna vertebrale viene divisa per convenzione in tre segmenti: lombare, dorsale e cervicale.

Il tratto cervicale congiunge la testa al torace, e il collo è la parte più mobile di tutta la colonna.

In un segmento vertebrale relativamente breve abbiamo un insieme di strutture molto importanti: la parte articolare (vertebre, dischi intervertebrali, tendini e muscoli), i sistemi viscerali (faringe, esofago, laringe e trachea), elementi endocrini (tiroide e paratiroidi) oltre alla parte circolatoria (arterie e vene) e nervosa (nervi, gangli e plessi nervosi).

Questo può dare l'idea della complessità dell'insieme e dato che ogni parte è strettamente in relazione con tutte le altre, quando è presente uno squilibrio in uno di questi fattori, tutti gli altri ne risentono.

La cervicalgia è uno dei disturbi più diffusi, può presentarsi sulla colonna cervicale, ma può irradiarsi alla testa, agli arti superiori o alla schiena.

I sintomi possono essere i più diversi: si va dalle rigidità muscolari, al dolore e alla limitazione del movimento, a vertigini, cefalee, nausea, vomito, disturbi della vista e dell'udito, problemi di deglutizione, sensazione di debolezza o intorpidimento e formicolio a braccia e mani.

Il centro di gravità della testa passa davanti ai corpi vertebrali cervicali, questo crea una tensione permanente dei muscoli della nuca, senza la quale la testa cadrebbe in avanti.

Il peso della scatola cranica può raggiungere i 6 kg quando è perfettamente dritta e allineata, ma per ogni centimetro di inclinazione in avanti fuori dalla posizione neutrale, il peso della testa aumenta, ovvero più la testa è inclinata tanto più aumenta il suo peso e di conseguenza lo sforzo delle articolazioni e dei muscoli per sostenerla. Questo principio è alla base dei traumi da usura durante l'uso di

smartphone, tablet e pc o durante lo studio sui libri di scuola.

L'equilibrio della testa può anche essere perturbato da difetti occlusali delle arcate dentarie che portano un'altezzazione delle tensioni dei muscoli che uniscono la mandibola alle vertebre, oppure da difetti del campo visivo per cui è necessario spostare o inclinare il capo per poter mantenere l'orizzontalità dello sguardo.

I dolori cervicali possono essere causati da traumi come colpi di frusta, incidenti nella vita quotidiana o sul lavoro, trasporto di pesi, cadute a terra battendo l'osso sacro con ripercussione alla base del cranio.

L'artrosi cervicale, patologia degenerativa dei dischi o delle articolazioni inter-apofisarie tra le vertebre, e l'ernia del disco, schiacciamento dei dischi intervertebrali con compressione della radice nervosa, sono altri elementi che possono causare dolore e formicolii.

Tra i fattori che contribuiscono l'insorgere di problemi a livello cervicale ci sono la vita sedentaria e le cattive abitudini posturali tra le quali è giusto considerare le posture "professionali"

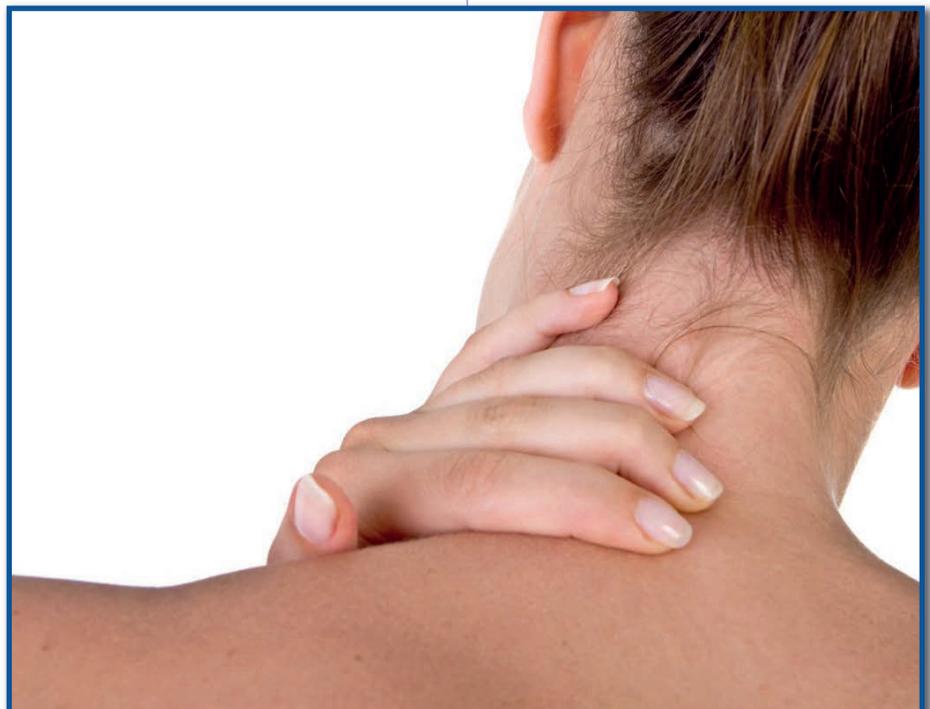
che costringono la persona a tenere per lunghi periodi posizioni non corrette.

Essendo il corpo un sistema complesso e unitario, una problematica cervicale può nel tempo ripercuotersi su altre strutture. Il sistema posturale del corpo si basa su tre leggi: economia, comfort e non dolore. Muscoli, tendini, ma anche organi interni e tutto ciò che compone il nostro corpo, mandano continuamente le informazioni del loro stato al sistema nervoso centrale che le elabora e risponde secondo le tre leggi prima citate per poter avere la massima resa con il minimo sforzo.

Quello che possiamo fare noi per mantenere il più possibile in equilibrio tutte queste strutture, è fare attività fisica, curare l'alimentazione, ridurre le fonti di stress, respirare correttamente, avere una buona qualità del sonno.

Oltre a quello che possiamo fare da soli, è buona cosa chiedere consigli, informazioni e spiegazioni ad un professionista del settore.

Laura Rava (Osteopata)



Abbiamo bisogno degli altri e gli altri hanno bisogno di noi

Accade a volte nella vita, magari per caso, di fermarsi a guardare chi siamo, dove siamo e cosa stiamo facendo e ci si accorge di trovarsi in una condizione strana in cui non si sta poi così tanto male, ma nemmeno così tanto bene.

E qui le opzioni che si presentano sono varie: c'è chi ignora beatamente questa riflessione e continua a vivacchiare, chi si getta nell'affanno di voler spostare l'ago della bilancia verso il presunto benessere, a qualcuno subentra il panico del "oddio devo migliorare la mia situazione!" con la conseguente paralisi in attesa di una qualche illuminazione, qualcun altro invece analizza razionalmente il da farsi. Magari si passa per tutti questi stadi, magari solo in alcuni di essi, ma a un certo punto, se siamo fortunati, incappiamo in una strada che sentiamo essere quella giusta.

Io sono stata fortunata perchè insieme alla strada giusta ho trovato anche il coraggio di provare a percorrerla e mi sono ritrovata a partecipare a questo corso, senza avere grandi aspettative, non a seguito di un evento specifico e traumatico da superare, semplicemente ci sono arrivata passando per un'inquietudine di fondo che mi aveva proprio stancata.

Il viaggio su questa nuova strada è iniziato così dalle Emozioni: è stato chiaro fin dal primo incontro con Silvio che era inutile mettere in mezzo la razionalità, quindi ho scelto di fidarmi e affidarmi in toto e vedere cosa sarebbe successo, senza fare troppe domande su cosa si sarebbe fatto in quei due misteriosi giorni e in che modo fossero organizzati.

Mi sono detta che forse valeva la pena di provare, nel peggiore dei casi non sarebbe cambiato nulla. E invece è cambiato tanto, non tutto, ma la parte più importante: io. Questo grazie alla guida di Silvio e Duilio, grazie alla presenza dei

miei 8 compagni di viaggio, perfetti sconosciuti che in meno di 48 ore sono diventati "pezzetti dell'anima mia". Mi hanno insegnato che bisogna buttare via tutto quello che non serve dalla nostra mente, tutto quello che condiziona i nostri comportamenti, i rapporti con gli altri, la nostra vita e che bisogna saper vivere le emozioni e manifestarle per come le sentiamo.

Qualcuno sostiene che sia meglio sbrigarsela da soli: grandissima sciocchezza, abbiamo bisogno degli altri e gli altri hanno bisogno di noi. È una cosa che ho sempre saputo, ma che a un certo punto ho dimenticato... grazie per avermelo ricordato.

Mentre Silvio e Duilio parlavano, pensavo a un sacco di persone alle quali questo percorso farebbe bene, ma ho poi ridimensionato drasticamente l'elenco perchè mi sono accorta poco per volta che non tutti avrebbero il coraggio di intraprenderlo, non tutti sono pronti per far fronte a un cambiamento che stravolge, anche se ostentano un'invidiabile forza. Questa strada va vissuta, sperimentata, costantemente plasmata, ed è esattamente come dice una canzone che mi hanno insegnato tanto tempo fa, "non è fatta per chi è fermo, per chi non vuol cambiare, è la strada di chi parte e arriva per partire".

Questo corso non risolve i problemi, sarebbe una magia, ma getta le basi per farci diventare consapevoli che la magia siamo noi a poterla fare giorno per giorno. Vi avviso, potrebbe succedere davvero... Anzi no, succederà di sicuro!

Buona strada

Elena Andreotti



Cari genitori

Cari genitori, mi sono vergognata della prima lettera che vi ho scritto perchè mi avete donato la vita e io l'ho definita uno schifo. Mi piace pensare che siate intervenuti voi, dal cielo per portarmi dove da sola non sarei potuta arrivare.

È per questo che mi piace pensare che siate stati voi ad avermi condotto in una stanza di pochi metri quadrati, in un luogo dove due pazzi e una manciata di sconosciuti hanno provato a farmi cambiare idea sulla vita. Sulla mia vita, attraverso un "Viaggio nelle Emozioni". È per questo che "questa sera nello specchio ho scoperto un altro volto, la mia anima è più vera della maschera che porto".

Vi amo

Anna Maria Grattarola



Non insegnate ai bambini...

Un bambino risponde *grazie* perché ha sentito che è il tuo modo di replicare a una gentilezza, non perché gli insegni a dirlo.

Un bambino *si muove sicuro* nello spazio quando è consapevole che tu non lo trattiene, ma che sei lì nel caso in cui lui abbia bisogno di te.

Un bambino quando si fa male *piange molto di più* se percepisce la tua paura.

Un bambino è un essere pensante, pieno di dignità, di orgoglio, di desiderio di autonomia. Non sostituirti a lui. Ricorda che la sua implicita richiesta è: *aiutami a fare da solo*. Quando un bambino *cade* correndo e tu gli avevi appena detto di muoversi piano su quel terreno scivoloso, ha comunque bisogno di essere abbracciato e rassicurato; punirlo è un gesto crudele. Purtroppo sono molte le madri che infieriscono in quei momenti. Avrai modo, più tardi, di spie-

gargli l'importanza del darti ascolto, soprattutto in situazioni che possono diventare pericolose. Lui capirà.

Un bambino *non apre un libro perché riceve un'imposizione* (quello è il modo più efficace per fargli detestare la letteratura), ma perché è spinto dalla curiosità di capire cosa ci sia di tanto meraviglioso nell'oggetto che voi tenete sempre in mano con quell'aria soddisfatta.

Un bambino crede nelle fate se ci credi anche tu.

Un bambino ha fiducia nell'amore quando cresce in un esempio di amore, anche se la coppia con cui vive non è quella dei suoi genitori. L'ipocrisia dello stare insieme per i figli alleva esseri umani terrorizzati dai sentimenti.

Non sono nervosa, sei tu che mi rendi così, è una frase da non dire...

Un bambino sempre attivo è nella maggior parte dei casi un bambino pieno di energia che deve trovare uno sfogo, non è un paziente da curare con dei farmaci. Provate a portarlo il più possibile nella natura.

Un bambino troppo pulito non è un bambino felice. La terra, il fango, la sabbia, le pozzanghere, gli animali, la neve sono tutti elementi con cui lui vuole e deve entrare in contatto.

Un bambino che si veste da solo abbinando il rosso, l'azzurro e il giallo non è mal vestito, ma è un bambino che sceglie secondo i propri gusti.





Un bambino pone sempre tante domande. Ricorda che le tue parole sono davvero importanti. Meglio un *questo non lo so* se davvero non sai rispondere; quan-

do ti arrampichi lui lo capisce e ti trova anche un po' ridicola.

Inutile indossare un sorriso sul volto per celare la malinconia, il bambino percepisce il dolore. Lo legge attraverso la sua lente sensibile, nella luce velata dei tuoi occhi. Quando gli arrivano segnali contrastanti, resta confuso, spaventato.

Spiegagli perché sei triste. Lui è dalla tua parte.

Un bambino merita sempre la verità, anche quando è difficile. Vale la pena trovare il modo giusto per raccontare con delicatezza quello che accade utilizzando un linguaggio che lui possa comprendere.

Quando la vita è complicata il bambino lo percepisce, e ha un gran bisogno di sentirsi dire che non è colpa sua.

Il bambino adora la confidenza, ma vuole una madre, non un'amica.

Un bambino è il più potente miracolo che possiamo ricevere in dono.

Onoriamolo con cura.

GIORGIO GABER

Segnalata da Dott.ssa Isabella Bianchi

Al di là delle parole c'è un mondo

Al di là delle parole c'è un mondo. Un mondo meraviglioso che ho (ri)scoperto in questi due giorni dai quali sono uscita pensando che in ognuno di noi c'è una bellezza incredibile e che tutte le persone che conosco dovrebbero fare quest'esperienza. E' un fantastico arricchimento interiore.

Mi sono accorta di quanto le mie giornate siano spesso state piene di parole, di discorsi, di "bla bla bla" che non hanno fatto altro che tapparmi le orecchie e anestetizzarmi il cuore, perché riservavo loro più importanza di quella di cui necessitano.

Superato lo sgomento iniziale, dato dalla presa di consapevolezza del fatto che non sono (non ero, dai!) più in grado di ascoltare, c'è stato e c'è l'impegno che ora metto nel farlo. Ascoltare non solo con le orecchie ma con gli occhi, con "la pancia".

Mi sono accorta che parlavo con le persone senza guardarle, che le udivo senza sentirle, che non prestavo attenzione alle loro reazioni o alle mie sensazioni e mi soffermavo sulla superficie mantenendo quel distacco che, m'illudevo, poteva garantirmi protezione. Sì, ma da che cosa esattamente?

Ho iniziato ad applicare ciò che ho appreso durante il corso su clienti, amici, familiari e improvvisamente le cose hanno assunto un'altra prospettiva. Ho rincontrato me stessa e non è poi così brutto come immaginavo. Ho rispolverato alcune cose osservandole prima con lucidità, per poi arrivare alla conclusione che le avevo valutate con pregiudizio, imprigionata in schemi di cui ero inconsapevole. È davvero un lavoro difficile e richiede un grande dispendio di energia, a maggior ragione perché, non essendo abituata a farlo, capita di

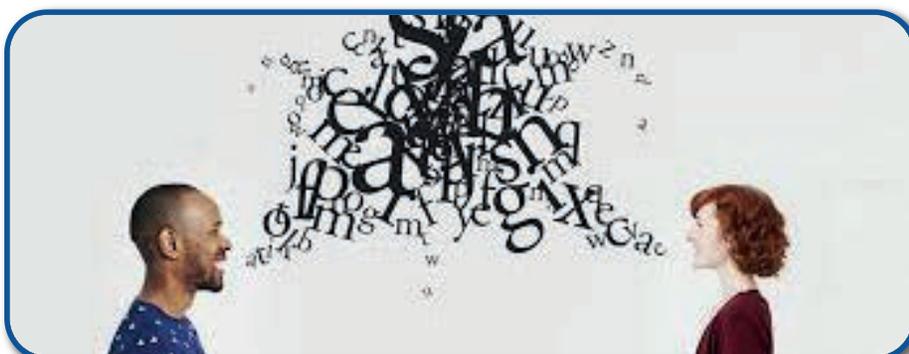
ricadere nelle vecchie consuetudini e di non essere sicura di aver interpretato correttamente e di potermi fidare delle mie sensazioni.

Mi sto interrogando in merito a ciò che è diventato oggi il nostro modo di comunicare in particolare riguardo l'utilizzo che faccio dei social network e del telefonino, sull'influenza che hanno su di me, sul mio umore, sul mio modo di intendere le relazioni e la comunicazione e su come utilizzarli con consapevolezza per non ritrovarmi un giorno ad esserne vittima o peggio, dipendente.

Ultimamente ho le giornate un po' più impegnate perché ho deciso di chiamare e vedere personalmente gli amici coi quali solitamente scambio sms e messaggi vocali, perché ho voglia di guardarli e chieder loro come stanno, come si sentono ma soprattutto di ascoltare la loro risposta.

Al di là delle parole c'è la reazione dell'altro che ci porta a comprendere come gli giunge ciò che abbiamo detto e ci aiuta a verificare se le nostre intenzioni sono state comprese o fraintese. Al di là delle parole c'è una profonda comprensione del nostro bellissimo mondo interiore.

Roberta Albanese





Entrare in contatto con la nostra parte spirituale

Inizialmente, quando si parla di spiritualità si pensa subito che si tratti di un aspetto religioso, ma in realtà è un aspetto totalmente diverso e lontano da ogni tipo di religione. Tutti, più o meno, sappiamo che l'essere umano è fatto da tre parti: emozioni, mente e spirito.

La prima riguarda quella parte emotiva che ha un impatto enorme su di noi, ed è un aspetto importante da affrontare per vivere felici e serene.

La seconda invece è quella risorsa di cui siamo tutti dotati, ed è con la mente che noi possiamo cambiare la nostra vita. Infine la terza è quella parte dello spirito che ha il ruolo più importante perché non possiamo trasformare la nostra vita ed essere felici senza lavorare sulla nostra spiritualità. Quindi, quando si parla di spiritualità in questo corso, mi sento di dire che quest'ultima è specializzata nell'offrire degli strumenti pratici per comprendere al meglio noi stessi e migliorare la nostra vita in tutti i suoi aspetti, le relazioni con gli altri, i nostri atteggiamenti interiori, nella vita professionale e privata.

Questo corso aiuta ad imparare a gestire le nostre emozioni, aiuta ad eliminare quelle paure che ci bloccano e ci condizionano, ci aiuta ad avere la consapevolezza di perdonare e guarire delle ferite, ci aiuta a comprendere con consapevolezza gli schemi mentali che condizionano la nostra vita. E tutto questo ci serve per liberare la nostra mente da tutto ciò che ci impedisce di sentire chi siamo veramente, ed entrare in contatto con la nostra parte spirituale che viene soffocata dai nostri impegni quotidiani.

Oggi sono qui non per mostrare o insegnare, sono qui per condividere la mia esperienza, il mio percorso, quello che mi ha aiutata e mi ha permesso di trasformare la mia vita.

Era il mese di Novembre, periodo confusionale, critico e delicato per me, allora pensai di dedicarmi del tempo per riflettere su come gestire, risolvere e prendere decisione saggi sulla mia situazione. Chiamai l'agriturismo "La Gaggianese" e prenotai ma solo con la data dell'arrivo senza comunicare il limite del mio soggiorno, a metà settimana venni a conoscenza dalla mia amica Anna Ferrara che in quel fine settimana si teneva il corso "Spiritualità e Pratica" ed io risposi Wow.... che sorpresa!!!! Perché ero totalmente ignara che in quella settimana si teneva un corso, ma poi iniziai a preoccuparmi perché pensavo che non dovevo trovarmi lì mentre si teneva un corso degli Zanelli, ma la mia amica Anna mi tranquillizzò e mi disse puoi approfittare della tua presenza e se te la senti partecipa anche al corso, visto mai che il destino ha voluto così!?. Arrivò il Venerdì, l'inizio del corso "Spiritualità e Pratica". Ho avuto il piacere di essere contattata dal Dott. Silvio Zanelli, che mi chiese con tutta gentilezza e dolcezza se avevo il piacere di partecipare al corso, ed io accettai subito senza pensarci molto. Ho voluto fare una



cosa spontanea, ho voluto fare una cosa non programmata nella mia agenda come di solito faccio per organizzare la mia quotidianità e la mia vita, ho voluto fare una cosa diversa e che non mi assomiglia affatto. Ho passato due giorni intensi, ho vissuto due giorni come se fosse la prima volta che partecipavo ad un corso, due giorni pieni di emozioni forti, due giorni in cui ho incontrato i miei fantasmi passati con cui avevo litigato per molti anni, ho incontrato la mia bambina interiore, ho incontrato i miei miti ed infine ho incontrato Giulia nel presente e quella che voleva essere nel futuro.

Sono passati alcuni mesi dalla mia partecipazione al corso "Spiritualità e Pratica" in cui ho appreso molte cose, ho messo e sto mettendo tutt'ora in pratica per migliorare ancora me stessa e la mia vita, ho iniziato ad affrontare il perdono ancora con più consapevolezza, ho preso delle decisioni molto importanti che temevo fino a quel momento, decisioni che avevo prolungato, forse per paura di sbagliare, paura di fallire o forse per orgoglio. Questo corso mi ha aiutato in questi mesi a focalizzarmi su tutto ciò che voglio essere e quello che non voglio essere, tutto ciò che voglio fare e quello che non voglio fare, tutto quello che voglio diventare e quello che non voglio diventare, mi ha aiutato a focalizzarmi solamente sulla mia vita presente e futura.

Quello che ho appreso in questo corso mi ha aiutato a raggiungere degli obiettivi strepitosi, dopo 2 anni ho ripreso a riscrivere il mio libro, sto portando avanti dei progetti che realizzerò tra breve tempo, sono sempre e costantemente piena di idee, energica e positiva, sto crescendo in vari ambiti della mia vita, riesco a gestire meglio le mie emozioni sia nel lavoro, sia nella famiglia e soprattutto mi è venuta una grande voglia di vivere. Colgo l'opportunità per ringraziare i Dott. Duilio e Silvio Zanelli per avermi dato un'altra opportunità per lavorare su me stessa e per avermi aiutata nel mio percorso di crescita, grazie agli assistenti e ai miei compagni che porto con amore nel mio cuore.

Giulia Houda Ameur



EROI

Ma chi sono gli eroi...
Non è forse un eroe chi dedica la vita agli altri...
Lo è un amico che ti ascolta...
Lo è un amico che dà una spalla su cui piangere...
Lo è l'amico che ti fa la ramanzina
Lo è l'amico che si arrabbia con te quando sbagli
Lo sei tu quando dai retta al tuo amico
Lo sei quando il cuore ti scoppia di dolore... e ti ricordi del tuo amico
Lo sei quando sei triste e ridi della sue battute sceme
Lo è una mamma che tutti i giorni accudisce i figli con amore
Lo è una mamma che soffre per i figli un po' stronzi
Lo è una mamma che vive per i figli
Lo è un papà che vive lavorando per dare tutto ai figli
Lo è un papà che sa amare anche i difetti dei figli
Lo è il marito che sa ascoltare la propria moglie
Lo è la moglie che sa ascoltare il proprio marito
Lo sono i figli quando mettono tutto il loro impegno nello studio
Lo sono i figli anche quando fanno tribolare i genitori
Lo sono uomini e donne che sanno aprire il loro cuore all'amore
Lo sono le persone che nonostante tutto e tutti lottano per i loro ideali
Lo sono gli angeli che anche se li allontanano sono sempre pronti a tornare
Lo è chi legge queste parole perché forse sono difficili da accettare
Non lo è chi le scrive perché escono dal cuore di chi sta per... partire
È un eroe chi sa amare...
Lo è chi sa soffrire...
Lo è chi sa gioire...
Lo è chi sa perdonare...
Lo è chi sa tornare...
Lo è chi sa ascoltare e sentire, guardare e vedere, pensare e capire...
Lo è chi ogni mattina ringrazia il Signore di quello che ha.

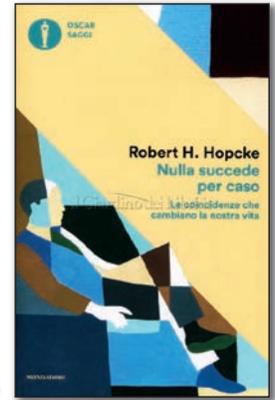
di Francesco Franchetti



LIBRI

Nulla succede per caso - Robert H. Hopcke - Oscar Saggi

A tutti è capitato almeno una volta nella vita di pensare “Ma guarda che coincidenza!”. E talvolta tali casualità hanno modificato il corso della nostra vita. Infatti Jung definiva le coincidenze “eventi sincronistici”, fenomeni in grado di cambiare la visione che abbiamo di noi stessi e del mondo, di aprirci nuove prospettive. In questo libro Robert H. Hopcke dimostra che nulla accade senza ragione, ed illumina l’importante ruolo delle coincidenze in campo sentimentale e lavorativo, nella realtà e nei sogni, negli aspetti quotidiani e in quelli spirituali della nostra vita. Spesso un evento sincronistico, riflettendo uno stato d’animo interiore, riesce a indicarci la strada più giusta per noi. Attraverso i racconti di esperienze realmente accadute, imparerai a sfruttare le coincidenze per conoscere meglio te stesso, e per dare alla tua vita maggior completezza.



L'eroe dai mille volti - Joseph Campbell - Lindau Biblioteca

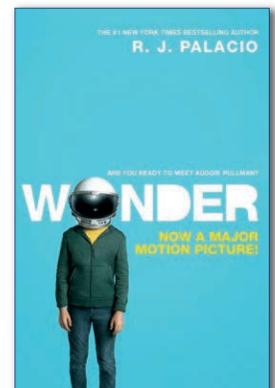
Lo scopo del libro è quello di rivelare alcune delle verità celate dietro le immagini delle numerose religioni e mitologie dell’umanità lasciando che il significato originario, distorto nel corso dei secoli, si riveli da sé: riappropriandosi dell’antica capacità di leggere il linguaggio simbolico, l’uomo moderno potrà cogliere nell’ampia varietà dei miti e dei racconti popolari di tutto il mondo, un filo rosso capace di unire le culture di ogni tempo. L’ultima parte di questo libro è dedicata al ciclo cosmogonico, dai racconti popolari della creazione, della redenzione necessaria tramite una vergine-madre, alla nascita dell’eroe e alla sua continua metamorfosi, fino alla dissoluzione del ciclo vitale dell’uomo e del mondo.



FILM

Wonder

Auggie Pullman ha dieci anni, gioca alla playstation e adora Halloween, perché è l’unico giorno dell’anno in cui si sente normale. Affetto dalla nascita da una grave anomalia cranio-facciale, Auggie ha subito ventisette interventi e nasconde il suo segreto sotto un casco da cosmonauta. Educato dalla madre e protetto dalla sua famiglia, Auggie non è mai andato a scuola per evitare un confronto troppo doloroso con gli altri. Ma è tempo per lui di affrontare il mondo e gli sguardi sconcertati o sorpresi di allievi e professori. Gli inizi non sono facili, inutile mentirsi e Auggie fa i conti con la cattiveria dei compagni. Arrabbiato e infelice, il ragazzino fatica a integrarsi fino a quando un’amiciuzia si profila all’orizzonte. Un amore altro rispetto a quello materno. Tra bulli odiosi e amici veri, Auggie trova il suo posto e si merita un’ovazione.



Ella & John

Ella e John sono una coppia di anziani coniugi: lui affetto da un principio di Alzheimer, lei ammalata di cancro (lo riportano tutte le sinossi, anche se lo si dovrebbe scoprire in modo graduale). Vivono nel Massachusetts, nord est degli USA: un giorno decidono di prendere e partire alla volta della Florida, come facevano un tempo, con il loro vecchio camper degli anni 70 (battezzato The leisure seeker), da troppi anni fermo nel garage. Il film racconta il loro viaggio, di campeggio in campeggio, con meta Key West, punta estrema meridionale degli USA, dove non sono mai arrivati e dove c’è la casa di Hemingway, amatissimo da John, ex professore di lettere.





centro zanelli

Via Zamagna 19 • 20148 Milano
Via Circonvallazione 3 • 15074 Molare (AL)
Tel. 02.33491003 - 3458872489
info@centrozaneli.it • www.centrozaneli.it