

L'età meravigliosa

Una ventata d'aria fresca

Tanto... in tre giorni...

Il bambino che è dentro di me

Un tesoro ineguagliabile



centro zanelli

ESPERIENZA
Percorsi di Crescita Personale



ESPERIENZA

date corsi

IPNOSI 1° LIVELLO

LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

12 - 13 OTTOBRE 2013

22 - 23 FEBBRAIO 2014

IPNOSI 2° LIVELLO

TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

25 - 26 GENNAIO 2014

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

08 - 09 NOVEMBRE 2013

13 - 14 DICEMBRE 2013

07 - 08 FEBBRAIO 2014

LEADERSHIP

25 - 26 OTTOBRE 2013

07 - 08 MARZO 2014

DIGIUNO E RIGENERAZIONE

25 - 26 - 27 APRILE 2014

AL DI LÀ DELLE PAROLE

12 - 13 APRILE 2014

SPIRITUALITÀ PRATICA

22 - 23 NOVEMBRE 2013

date corsi 2013-2014



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 Irene Bombelli

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

L'età meravigliosa	pag. 4
E via con la spontaneità.....	pag. 5

orizzonti di leadership

Una ventata d'aria fresca	pag. 7
---------------------------------	--------

salute e benessere

Tanto in tre giorni	pag. 9
Il mio meraviglioso centro	pag. 9

esperienze di vita

Al di là delle parole	pag. 10
Il bambino che è dentro di me.....	pag. 11
Abbiamo scoperto un alleato.....	pag. 12
Un tesoro ineguagliabile.....	pag. 13
Volare.....	pag. 13

contributi

La storia della matita	pag. 14
------------------------------	---------

recensioni

Libri

Cibi che guariscono.....	pag. 15
La mia voce ti accompagnerà	pag. 15

Film

I Croods.....	pag. 15
Un'ottima annata.....	pag. 15

L'età meravigliosa

Il concetto di anzianità ha subito un'evidente evoluzione nel corso dei secoli. Durante l'epoca dell'antichità greca e romana, la persona giunta ad un'età avanzata acquisiva rispetto ed attenzione particolari, in quanto diveniva simbolo di saggezza, ascoltato nei consigli e nei suggerimenti che dispensava, sia all'interno, che fuori dalla famiglia.

La struttura sociale tipicamente patriarcale conferiva prestigio e potere decisionale all'anziano nei confronti del nucleo familiare, mentre i giovani potevano aspirare a poter prendere decisioni personali, solo dopo aver raggiunto l'indipendenza economica, abitativa o quando ci si sposava.

Raggiungere l'età della vecchiaia era l'aspirazione di qualsiasi uomo e donna, anche perché in pochissimi potevano sperare di arrivarci: la vecchiaia era il momento in cui godersi il giusto riposo dalle fatiche di tutta una vita, sentirsi considerati ed importanti e potersi appoggiare su figli e figlie, "i bastoni della vecchiaia".

Dal secondo dopoguerra in poi, risulta tutto ribaltato, tutto cambia e la parola

d'ordine diventa "gioventù", mostrarsi giovani è il biglietto da visita per essere accettabili ed accettati. D'altra parte il perno fondante della famiglia non sono più i nonni, portatori di saggezza e di esperienza di vita, ma i figli che apportano una benefica ventata di innovazione.

Così la struttura piramidale della famiglia patriarcale che poneva in cima alla gerarchia il capofamiglia anziano, poi gli adulti e solo alla base i bambini (di solito tanti e poco valorizzati), si è sostanzialmente capovolta, per cui i più giovani diventano le figure centrali che ricevono attenzione e considerazione, mentre le figure anziane della famiglia perdono importanza e ruolo. E si ritrovano a pensare con un briciolo di ironia: "Quando ero giovane comandavano i miei genitori, mentre adesso quelli che comandano sono i figli".

Questo porta molto presto gli anziani a perdere il proprio ruolo predominante in famiglia, a non avere più voce in capitolo e mentre le persone vicine si emancipano, gli anziani iniziano a sparire come fantasmi nella propria solitudine. Giovane è bello, anziano non va

bene, è una colpa invecchiare. Per questo motivo non si utilizza più neppure il termine vecchio, anziano e si usano termini più edulcorati che allontanano lo spettro dell'età: senior, terza età, adulti, ecc.

Questa rimozione dell'anziano risulta talmente accentuata, in particolare in Italia, che quando osserviamo quali sono le iniziative, i progetti a livello sociale per coinvolgere gli anziani, scopriamo di essere ancora nella preistoria. Così l'unico obiettivo ben chiaro per la terza età italiana risulta essere la pensione, momento sognato e agognato per tanti anni: e all'inizio nell'entrare in pensione vi è una sorta di luna di miele, in cui ci si sente felici di questa sorta di lunga vacanza, mentre successivamente subentra la sensazione di una terribile catastrofe, quando ci si rende conto nella realtà di un vuoto che non si riesce a riempire. In verità la terza età rappresenta un avvenimento nuovo nella storia dell'umanità: fino agli anni '50, l'età media a cui una persona poteva aspirare a vivere era di circa 46 e solo pochissimi potevano sperare, evitando guerre, malattie varie, denutrizione e così via, di essere in grado di giungere anche solo ai 70-75 anni.

Ora, nella nostra mente, possediamo dei parametri relativi al modo in cui dovremmo vivere la nostra esistenza, perché così ci è stato insegnato. Da bambino cresci giocando senza troppe responsabilità, all'interno della tua famiglia e ne vieni plasmato; poi studi quanto le possibilità economiche e le capacità te lo consentono (ma anche la voglia conta!) e cominci ad affacciarti alla vita, rimanendo però spensierato e con la possibilità di divertirti; a un certo punto però devi mettere la testa a posto, un lavoro, un matrimonio e prole varia ti introducono alla fase piena e produttiva della tua esistenza;



con alti e bassi tutto prosegue finché ad un certo punto scopri che il mondo del lavoro può fare a meno del tuo contributo, mentre il nido di casa si svuota e lì, se non sei preparato, tutto può arenarsi.

Non ci hanno insegnato quale può essere la nostra direzione, a che cosa dedicarci, che cosa perseguire, perché di questo ne abbiamo bisogno ad ogni età, per essere in grado di dare un senso alla nostra esistenza.

Spesso per questi motivi si finisce per attribuire alla vecchiaia un assoluto senso negativo, una sorta di "parcheggio" doloroso e quanto meno disagiato, sia fisicamente, sia psichicamente, dove non resta che rassegnarsi ed attendere la morte. Si capisce bene dunque quanto questo modo di pensare possa creare paura e persino terrore: la possibilità di scivolare in una condizione depressiva, con connotazioni di disperazione e vuoto esistenziale è molto concreta, come osservo frequentemente nella mia attività di psicologo.

La nostra concezione di terza età è completamente differente, perché facciamo appello alla forza alla creatività e alla possibilità di raggiungere serenità e gioia in modo unico, in questa epoca

della nostra vita. Per comprendere questo è necessario però uscire dagli stereotipi e dai pregiudizi con cui osserviamo l'anziano. Occorre fare un salto di qualità e comprendere che il cervello non necessariamente invecchia, in quanto i neuroni, le cellule del cervello umano responsabili di memoria e capacità intellettive, possono rigenerarsi e rinvigorirsi a qualsiasi età, a patto di essere adeguatamente stimolate, un po' come capita ai muscoli che se vengono esercitati, non si atrofizzano.

Tutto questo lo dimostrano anche i grandi della storia, da Giuseppe Verdi il quale scrisse le sue opere più belle quando aveva superato i 75 anni ed era appena rimasto vedovo della sua adorata moglie o Michelangelo che ha realizzato a sessant'anni il meraviglioso dipinto del Giudizio Universale e a novant'anni la Pietà e altri capolavori o Picasso che produsse le opere considerate più belle a 92 anni oppure Goethe che scrisse il proprio capolavoro il "Faust" dopo i settant'anni e così via per altre migliaia di persone più o meno famose.

E non è stata la loro età avanzata a stimolare la loro creatività, perché gli studi scientifici dimostrano come man-

tenendo lo stimolo creativo in attività pratiche, si invecchia meglio.

Il grande pianista Arthur Rubinstein diceva: "Quando suono la mia mente vola e ritorno un bambino che gioca". No, la terza età non è un parcheggio, ma rappresenta una splendida opportunità per riconoscere e manifestare la nostra vera anima. Come mi spiegava qualche mese fa una mia paziente: "Ora ho avuto la possibilità di rivedere la mia vita, farne un giusto bilancio, osservando gli avvenimenti dolorosi sotto un'altra prospettiva, arrivando ad addolcire l'animo e, perché no, perdonando le persone del passato e me stessa".

Tutto ciò permette di raggiungere una lucidità e una saggezza sconosciuta nelle altre epoche della vita. E questa saggezza può portare gli anziani a tornare bambini nel senso di ritrovare curiosità e l'entusiasmo nell'impegnarsi anche nelle piccole cose.

Perché come diceva una meravigliosa anziana, che ha mantenuto nell'animo la vitalità di una bambina, Rita Levi Montalcini:

"Meglio aggiungere vita ai giorni che non giorni alla vita".

Dott. Duilio Zanelli

E via con la spontaneità

Avete mai provato a fare un tragitto su un mezzo di trasporto pubblico con gli auricolari nelle orecchie e la musica accesa? No? Provate... noterete che sottraendo uno dei nostri cinque sensi, l'udito, l'ambiente intorno a noi cambia, ci sono particolari che saltano all'occhio se si è attenti nel coglierli, come il "non verbale" delle persone intorno a noi. Noterete ad esempio la stanchezza di una madre e donna sposata che lavora lontana da casa, la felicità di una ragazza che ha appena scoperto di essere incinta,

l'imbarazzo di una coppia al primo appuntamento o la falsa cortesia di chi ha incontrato qualcuno che non avrebbe mai desiderato incontrare... Come? Dagli occhi, dalle espressioni del viso, dalla postura, dalle braccia, dalle gambe e dai piedi.

Aggiungendoci poi il tono di voce e le parole (perché come diceva qualcuno, "le parole sono importanti"), il gioco è fatto. È importante il *cosa* si dice, ma a volte è ancor più importante il *come* lo si dice; perché facendo attenzione al *come* ci si può accorge-

re che le due cose a volte non coincidono, il corpo ci dice una cosa e la razionalità, espressa in ciò che diciamo, un'altra. A volte si scatena come una lotta fra due linguaggi che non sempre vanno di pari passo, questo perché in larga parte il repertorio comportamentale non verbale è spontaneo e anche le persone più addestrate a mentire o a controllare il proprio comportamento, difficilmente lo gestiscono. Possiamo allenarci nel fare attenzione alla postura e al nostro gesticolare durante un discorso, un



colloquio o una semplice chiacchierata, ma ci sono elementi assolutamente non gestibili perché appunto automatici o fisiologici (emotivi), come il movimento di determinati muscoli ad esempio quelli del viso, il rossore sul volto, la sudorazione, la deglutizione e i moltissimi segni di nervosismo, imbarazzo o tensione che difficilmente si camuffano.

Oggi stiamo attraversando l'era della tecnologia, dell'innovazione, della distruzione ambientale e della smania ambientalista ma soprattutto, questa, è l'era della comunicazione.

Non avrebbero potuto trovare definizione più paradossale di quest'ultima, perché proporzionalmente all'aumento dei mezzi di comunicazione, stiamo assistendo alla diminuzione della socializzazione e all'aumento dell'individualismo: il risultato più strano è che in questo modo la vera comunicazione sta scomparendo.

Ma cosa ancor più rilevante, la tecnologia ci toglie l'80% della comunicazione, ovvero quella non verbale, che svanisce dietro agli schermi dei pc e

dei telefonini. Un gran successo per i più timidi e impacciati, che possono sempre trovare le parole più adatte prima di scriverle o comunque cancellarle prima di premere invio; stesso discorso per i meno coraggiosi, che preferiscono annunciare la fine di una relazione o di un'amicizia tramite un social network o semplicemente "cancellando" il contatto che non hanno più voglia di veder comparire sullo schermo. Una grande perdita, però, per le relazioni sociali e soprattutto per la qualità di queste relazioni; il non vedersi e il non sentirsi crea spesso enormi fraintendimenti. Questo accade sia in ambito personale che in ambito lavorativo e soprattutto rende sempre più difficile l'intimità con le persone a cui teniamo.

Ovviamente, qualsiasi cosa presenta pro e contro, ha conseguenze differenti in base all'utilizzo e ha sfaccettature diverse in base al punto di vista dal quale la osserviamo; è inopinabile, però, che una foto profilo, una frase profilo o l'elenco degli interessi dicano veramente poco di una perso-

na. C'è una sensazione di piattezza, di mancanza di qualcosa, di incompletezza nella comunicazione di questi anni. Spesso non vi è una reale corrispondenza fra gli *smile* inviati via chat o via sms e i sorrisi reali di chi scrive. Ancor meno tra il numero degli "amici" sui social network e il numero delle persone che si è disposti a chiamare per gli auguri di compleanno o ad aiutare perché ci si è fermata la macchina in mezzo alla strada. Ciò non significa essere contrari all'aumento della comunicazione, anzi, abbiamo ottenuto enormi vantaggi in termini di rapidità, efficienza e vicinanza affettiva a chi si è spostato lontano da noi. Nessuno rinuncerebbe mai al navigatore nell'avventurarsi su strade sconosciute, al pc per la gestione anche di semplici documenti e soprattutto a Internet, per la sua enorme applicabilità in diversissimi ambiti della nostra vita (lavoro, affitti, tempo libero, informazione...). Forse spesso si usa questa comunicazione tecnologica in larga parte male, per soddisfare la nostra vanità ed il nostro egocentrismo, ma in fondo siamo tutti un po' narcisi!

La comunicazione non verbale non è materiale esclusivo della categoria psicologica, è lì, davanti a noi, bisogna solo avere la pazienza, l'interesse e a volte il coraggio di volerla leggere. Eh sì, perché una volta che si iniziano ad utilizzare queste particolari lenti in modo via via più spontaneo ed automatico, è difficile ignorare i segnali che il corpo ci invia. L'errore sta soprattutto nell'applicarsi in modo logico e scientifico all'argomento, l'interpretazione esatta della comunicazione non verbale la definirei quasi istintiva, più legata alle sensazioni che alla logica. Un approccio troppo razionale va solo ad appannare le nostre lenti, quindi inserite gli auricolari e via con la spontaneità.

Dott.ssa Irene Bombelli

Una ventata d'aria fresca

Quando c'è aria di cambiamento la cosa più importante è sapersi preparare nel modo giusto e, uno di questi, è svolgere una formazione appropriata e di qualità. Il passato ne è pieno di esempi.

Negli anni '80 l'uomo d'affari Sir Harvey Jones ha guidato uno dei giganti dell'industria chimica: la Ici. Egli ha realizzato una radicale trasformazione di quel gruppo, dopo esserne diventato presidente, vincendo la confusione e la crisi che lo attanagliavano e trasformandolo in una multinazionale solida e molto redditizia. Verso la fine della sua era presidenziale, l'Ici fu il primo gruppo britannico a conseguire utili annui superiori al miliardo di sterline.

Nella recensione dell'autobiografia di Sir Harvey, Iain Carson si esprimeva così: "La formazione è una ventata d'aria fresca di cui c'è un gran bisogno... l'autore (Harvey) aborrisce il management che si fonda sulla paura. Il suo ideale è un'organizzazione aperta, franca, anche dialettica, ma sempre attenta ai suoi membri, come una squadra ai vertici della classifica... in cui l'individuo è rispettato... se solo le aziende dedicassero altrettanto tempo e altrettanti sforzi ai loro dipendenti, quanti ne dedicano ai loro impianti, otterrebbero un miglior rendimento e un utile molto più alto...".

Quelli furono anni di grande progresso e di cambiamento dove si passò da un modo di lavorare operativo a livel-

lo individuale ad una interazione di gruppo più collaborativa. Nella mia esperienza personale, a quei tempi nel settore metalmeccanico, ad un lavoratore era solo consentito interagire con i macchinari su cui lavorava, che potevano essere una fresatrice, un'alesatrice, un tornio o altro ed ogni volta che tentava di comunicare con un collega solo cercando uno sguardo d'intesa, veniva richiamato all'ordine dal "capo" con una semplice domanda: "Qualche problema?".

Il risultato era che ognuno pensava a sé ed il lavoro era completamente a livello individualistico.

Ma con il cambiamento necessario per migliorare la situazione dell'epoca, si cominciò a valutare l'importan-



za di valorizzare la comunicazione tra, come vengono tristemente definite al giorno d'oggi "risorse umane", cioè persone per creare gruppi i quali lavorassero insieme dove il motto non era più: "chi fa per sé, fa per tre" ma diventava: "l'unione fa la forza", dove ha luogo una sinergia per cui il risultato supera la somma dei contributi individuali, talvolta anche di molto.

Un esempio dell'epoca fu l'azienda Epson nel settore delle stampanti e dei computer che con un decennio di crescita esplosiva alle sue spalle, applicava una tecnica che in termini rugbyistici potremmo definire di "scrum and scrabble", cioè la tecnica della mischia, e riusciva a sviluppare un nuovo modello di stampante in meno di un anno, quando il tempo normale era di due anni.

La tecnica della mischia era la norma anche presso altre aziende giapponesi, per esempio la Canon, l'Honda e la Sony, che la preferivano alla tecnica della staffetta normalmente applicata in occidente, cioè io faccio il mio lavoro e quello che succederà come risultato finale non dipende da me! Nella mischia occorre un'interazione assai stretta fra i membri del gruppo. La differenza è un po' come pedalare

da soli e in tandem. In tandem è la squadra che fa la differenza, se una delle due persone non pedala il fallimento è sicuro.

Per ottenere questo era fondamentale migliorare la comunicazione tra le persone attraverso una formazione aziendale che andasse al di là di quella semplicemente tecnica: una guida per creare quell'alchimia che eleva una persona a valori che vanno al di là della sua individualità, dove ogni collaboratore si trova a lottare e faticare con la consapevolezza di non essere solo, ma coinvolto in un progetto più grande di lui in cui sono coinvolte altre persone e dove risulta evidente il suo apporto indispensabile per il bene del gruppo, attraverso una mission condivisa.

E per ottenere questo cambiamento è stato necessario chiedere uno sforzo maggiore ai lavoratori coinvolti e alle aziende a livello di tempo e di risorse economiche, ma in seguito risultò un investimento per il futuro: indispensabile per ottenere risultati migliori in situazioni nuove, per cui diverse dal modo di operare nel passato.

Poi quando le cose vanno bene, viene meno quello stimolo forte che dà la possibilità di uscire dai tuoi schemi

abitudinari per poter utilizzare capacità che neanche tu credevi di avere, grazie alla forza del gruppo. E allora si tende a dare le cose per scontato fino a ritrovarsi da soli contro tutti. Ma "l'unione fa la forza!".

Sembra una frase retorica ma noi, come Centro Zanelli, siamo impegnati anche nella consulenza e nella formazione aziendale, ne capiamo l'importanza, soprattutto in questo periodo dove osserviamo imprenditori che come capitani coraggiosi non si lasciano abbattere dagli eventi, ma in prima persona, sono consapevoli di quanto il metodo finora utilizzato con successo non funziona più e quindi c'è bisogno di considerare le cose con una prospettiva diversa.

Si è sempre più consapevoli di quanto sia importante la formazione necessaria per affrontare i cambiamenti del presente, tanto che si sta ricominciando ad utilizzare più frequentemente le agevolazioni di fondi industriali, regionali ed europei a cui l'azienda può accedere in misura più semplice rispetto al passato, e tutto ciò per usufruire di una formazione che serva ad affrontare periodi innovativi, che aiuti a cambiare vecchie abitudini così difficili da cambiare,

che aiuti a vedere il lavoro in modo nuovo: utili in quello che facciamo.

Valutando i risultati pratici nelle aziende si consolida ogni volta di più la convinzione che in questo periodo formarsi per avere una marcia in più fa la differenza, ma non soltanto negli aspetti tecnici, indispensabili per un buon operato, ma soprattutto a livello di comunicazione a partire dal Leader, il quale possa dare un esempio di svolta per il futuro che porterà l'azienda sempre più in avanti.

Dott. Silvio Zanelli



Tanto... in tre giorni...

Come ogni volta che si avvicina il giorno della partenza mi ripeto ma sì, andiamo, vediamo com'è, in ogni caso sono solo tre giorni. Questa volta in particolar modo non sapevo proprio cosa aspettarmi: "Digiuno e rigenerazione", cosa mi sarebbe successo?

Così ho intrapreso questa esperienza ed anche questa volta quando è arrivato il giorno della fine del corso mi son chiesto: "ma come è possibile che sia già finito?".

Sotto l'esperta guida di Silvio e Duilio, subito dopo poche ore dall'inizio delle attività si entra in una dimensione diversa dalla quotidianità, grazie anche ad un buon compromesso fra training mirati ed esercizio fisico. Fin da subito t'immergi in uno stato di rilassamento piacevolissimo che ti fa perdere la cognizione di tutto ciò che persistentemente cerchi di controllare nella vita di tutti i giorni, ad esempio il tempo... Infatti, passando da un momento di lavoro fisico-emotivo intenso a una lezione teorica, con consigli pratici per il mantenimento dello stato di benessere acquisito, si



giunge senza nemmeno accorgersi alla fine del corso.

Fin da subito si crea un feeling con i compagni corsisti che ti permette di sentirti a tuo completo agio e questo ti aiuta a lasciarti andare e, a sua volta, questo t'insegna a tornare ad ascoltarti di nuovo, a tornare a "coccolarti". Alla fine di quest'esperienza, più che in altre, riscopri sensazioni e stati sia fisici sia mentali che avevi dimenticato e sempre più riacquisisci energia e vitalità. Torni infine a riaffrontare la quotidianità con una prospettiva alternativa, pulita...

Che bello disintossicarsi...!

Patrizio Busa

Il mio meraviglioso centro

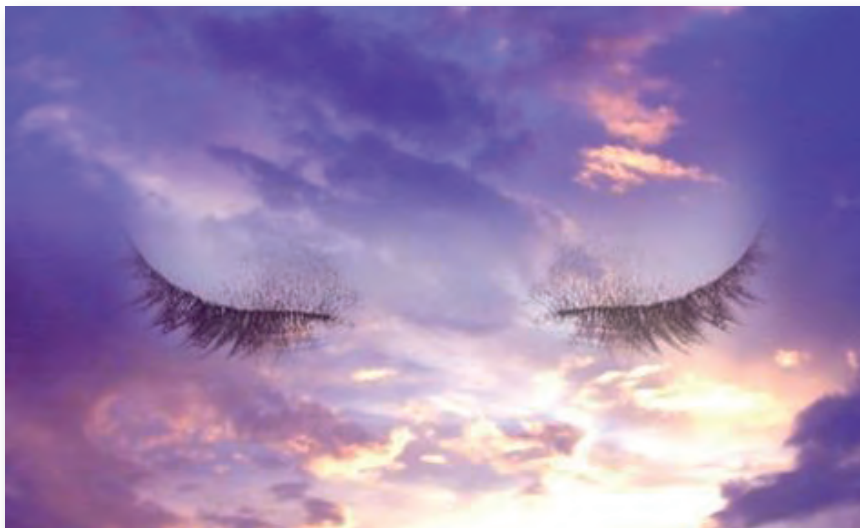
Ciao ragazzi, vi voglio ringraziare di tutto quello mi avete regalato con questo'ultimo corso.

GRAZIE, E GRAZIE DI VERO CUORE, VI VOGLIO UN MONDO DI BENE.

Quando qualcuno continuava a trovare qualsiasi scusa per attaccarmi e trovare da ridire, di primo acchito reagivo come al solito, ribattendo a tono alle sue critiche.

Poi ho imparato ad usare i nuovi strumenti datemi dal corso di spiritualità, chiudo gli occhi per un secondo, ritrovo il mio meraviglioso centro e tutte quelle sensazioni di pace e serenità che mi consentono di ritornare al quotidiano con una nuova marcia.

Durante questa vacanza ho avuto molto modo di sperimentare e cercare spesso il contatto con una spiritualità nuova, scoperta per incanto dentro di me, è una magia fantastica che non ti risolve i problemi, ma che ti consente, a mio avviso di vederli con un occhio diverso, come se li osservassi con occhi, e quasi in maniera distaccata per qualche secondo, per poi partire e tentare di risolverli.



Di problemi ce ne sono, e molti da risolvere, ed alcuni che non so neanche da che parte cominciare, ma la consapevolezza nuova acquisita con il corso di spiritualità mi fa affrontare il tutto in maniera molto più serena.

Penso che con questo corso ci avete dato e fatto scoprire uno strumento fantastico dentro di noi, che forse io in nessun altro corso avevo scoperto.

Ho fatto questo corso "Spiritualità pratica" al momento giusto, e non smetterò mai di ringraziarvi.

Vi abbraccio forte forte e a presto.

Sabina Bello

Al di là delle parole

Ciao Duiliooooo, ciao Silviooooo! Voglio innanzitutto ringraziarvi per la carica che mi trasmettete ogni volta che vi vedo, ma soprattutto per tutto quello che mi avete fatto imparare in questi anni, per quello che sono tornata ad essere, per quello che sono diventata e per quello che aspiro a diventare, fronteggiando i piccoli e grandi problemi quotidiani con un atteggiamento positivo e costruttivo.

Vi ringrazio perché una volta appresi i miei limiti mi avete insegnato ad affrontarli, vi ringrazio perché mi avete fatto capire che ad un certo punto mi sono bloccata e ho cercato di camuffare in modo diverso ancora quei limiti. Infatti durante il corso "Al di Là delle Parole" ho provato un forte senso di sconforto quando ho realizzato che la mia insicurezza era ancora agli occhi degli altri. Credevo di conoscermi bene e sapere gestire davanti agli altri i miei limiti, ma non è stato così. Che presuntuosa! Ma chi credevo di fregare? Gli altri? O me? Beh, in entrambi i casi non ci sono riuscita e ora ne sono felicissima perché ho scoperto che il mio amico INCONSCIO, che si manifestava nelle mie espressioni rigide, nei miei sguardi sfuggenti, nei miei gesti d'imbarazzo e in tanti altri piccoli segnali che nemmeno mi accorgevo di trasmettere, mi aiuta a far vedere agli altri quella che sono veramente e a constatare dagli effetti sugli altri che in fondo non è così male farsi vedere per quello che si è... ho imparato che è meno stressante vivere senza nascondere quel qualcosa... quella paura, quell'insicurezza, quella rabbia, quel dolore, quella sensazione di solitudine, ho imparato a lasciar uscire ogni emozione perché tanto è inutile trattenerle, perché tanto prima o poi da qualche parte vengono fuori ed è meglio farle uscire sinceramente piuttosto che elaborarle ed essere poi percepite dagli altri in maniera totalmente diversa da quelle che sono.

Ho imparato a guardare le persone negli occhi, ho imparato a guardare le persone senza sforzarmi di capirle, ho imparato ad osservare l'effetto che faccio, ho imparato ad ascoltarle... ho imparato che quello che ricevo è per colpa o grazie a quello che dò. Ed è per me incredibile dire che ora i miei figli mi raccontano volontariamente episodi della loro giornata a scuola, senza che io chieda insistentemente che cosa abbiano fatto o se hanno mangiato ecc ecc... cosa che prima era un'impresa e invidiavo quelle mamme che mi dicevano che i loro figli gli raccontavano tutto e mi giustificavo dicendo che ormai le avevo provate tutte e quindi la colpa non era mia ma loro, che erano fatti così e non potevo cambiarli. Mi sbagliavo... perché non dovevo cambiare loro... ma il mio modo di ascoltarli e con questo mio modo di ascoltarli sto ottenendo grossi risultati anche nel farmi ascoltare, senza ripetere sempre le stesse cose.

E poi ancora, alcune persone, sia a scuola che al lavoro, che prima mi tenevano le distanze e mi salutavano come se fossero dei robot, ora mi sembra che abbiano più considerazione di me. Mi sbagliavo quando credevo che si sentivano superiori, ero io che tenevo le distanze e non permettevo di avvicinarmi, col mio modo di fare sfuggente, camminando di fretta come se avessi qualcos'altro di meglio da fare che dar retta a loro, accennando saluti superficiali irrigidendo le labbra e pronunciando a voce meccanica un semplice "ciao" ed evitando di guardarli negli occhi mentre parlavano credendo di metterli a proprio agio quando invece nascondevo il mio disagio e la mia insicurezza.

Ora ho imparato che se mi fermo, guardo e ascolto, senza l'ansia di dover mostrare per forza che sono all'altezza di far

qualcosa, le persone si aprono con me, si fidano e mi cercano. Ma il successo più eclatante l'ho avuto con mio marito. Spesso mi sono lamentata del fatto che lui non mi ascoltasse, che lui non capisse, gli rinfacciavo che fosse disponibile e di buonumore solo con il resto del mondo.

In realtà aspettavo che lui si accorgesse di me e che mi capisse solo leggendomi nel pensiero e senza spiegazioni... pensavo di dare ascolto ai suoi silenzi, alle sue preoccupazioni, alle sue esigenze e invece davo ascolto all'ansia di



dover riuscire perfettamente in tutto.

Ho imparato che SE VOGLIO DOLCEZZA, DEVO SEMPLICEMENTE ESPRIMERLA.

Ho imparato che posso dire tante cose ma il COME cambia tutto e ora lo so perché io ho provato a cambiare il mio modo di avvicinarmi a lui e lui è cambiato, è presente, attento, di buonumore anche con me e le sue risposte silenziose sono sempre più rare... ora stiamo bene insieme. Ho imparato che non devo dare niente per scontato, ho imparato che TANTI CAMBIAMENTI DIPENDONO SOLO DA ME e che rassegnarmi o arrabbiarmi davanti ad un presunto destino ingiusto e crudele non aiuta di certo a migliorarlo.

Ho imparato che... al di là delle parole... ci sono gesti e toni che smascherano il nostro voler apparire... "Al di là delle Parole" c'è questo corso che insegna a tornare sinceri con noi stessi, ad analizzare le NOSTRE tensioni e NON quelle degli altri... AL DI LÀ DELLE PAROLE... C'È LA LETTURA DELLE VERE EMOZIONI e vi ringrazio per avermi aiutata a leggere le mie attraverso gli occhi degli altri.

VI VOGLIO TANTO TANTO BENE E FIDARMI DI VOI È STATO L'INIZIO DEL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA MIA VITA!!!

Cinzia Spinelli

Il bambino che è dentro di me

A distanza di una settimana dal Viaggio nelle Emozioni ancora non sono in grado di spiegare a me stesso le sensazioni e le emozioni provate in quei due magici giorni, ma una cosa è sicura; una nuova consapevolezza si fa strada nella mia mente e nel mio spirito da sempre irrigidito dalle abitudini e dalla falsità di alcune convinzioni distorte che mi porto dentro sin dall'infanzia: ora io sono vivo e padrone di poter vivere le mie emozioni e la mia vita!

Proprio quella vita che negli ultimi anni avevo trasformato in una prigione con i fiori fatta di lavoro, carriera, sacrificio, potere, comportamenti abitudinali e falsi, circondato da persone vuote e fredde, con la speranza di poter dimostrare un giorno, agli altri e a me stesso di avercela fatta, che sono uno che conta, che si è fatto da solo, che è partito dal basso ma pian piano è arrivato al comando lavorando sodo. Purtroppo però non mi rendevo conto che man mano che i giorni passavano mi stavo avvicinando ad una sola ed unica conclusione: ero infelice e in solitudine.

Ed è così che sono arrivato per la prima volta davanti a Silvio: spento, ansioso, timoroso e in uno stato di confusione che mi toglieva il respiro. Ma dopo la prima mezz'ora di conversazione mi resi subito conto che ero nel posto giusto e una piccola luce si faceva strada davanti a me.

Silvio mi ha guidato attraverso un percorso che mi ha portato al Viaggio nelle Emozioni. Due giorni di immersione nel profondo di se stessi in compagnia di altri 12 fantastici compagni di viaggio.

Tutti insieme, con grande amore e rispetto reciproco, siamo scesi nelle profondità del nostro animo, dove aleggiavano le paure, i rancori, la rabbia, le vergogne che hanno segnato il nostro passato e che col tempo ci hanno allontanato dalla bellezza della vita. Insieme le abbiamo affrontate riscoprendo qualcuno che ormai credevo fosse morto: il bambino

che è dentro di me, la mia parte creativa ed emotiva che avevo trascurato per tutto questo tempo.

Quello stesso bambino interiore che mi chiedeva di giocare e di abbracciarlo, ma che invece negli ultimi anni avevo soltanto umiliato, zittito, violentato, offeso e calpestato perché credevo ci fosse qualcosa di più importante da fare. Ma lui era lì ad aspettarmi, non se ne era mai andato e in quei due giorni gli ho chiesto scusa e gli ho fatto una promessa: non l'avrei più abbandonato! E non lo farò!

Ci tenevo a ringraziare di cuore Silvio e Duilio, gli assistenti Ezio e Filiberto che ci sono stati vicini e ovviamente tutti i miei 12 splendidi compagni di viaggio con cui ho condiviso in 2 giorni molto di più di quanto non abbia fatto con persone che conosco da tutta la vita. Grazie ragazzi per quello che mi avete dato... vi porterò sempre nel mio cuore e come disse Gesù: amatevi gli uni con gli altri!

Luigi Bordi



Abbiamo scoperto un alleato

“Fermati ancora in questo pezzo di tempo, dentro questa musica, in questo ballo lento...”. Avrei voluto che questa sensazione di benessere, di pace, di senso di appartenenza ad un gruppo, reso forte dalle comuni intenzioni, non finisse mai!!

Comincia dal termine di questo fantastico viaggio, il mio ricordo di due giorni trascorsi a dialogare con l'inconscio.

Quando ti senti impotente, arrabbiato con il mondo, quando non riesci a dare un senso a ciò che accade intorno a te, quando ti costa fatica affrontare anche il più piccolo problema... è giunto il momento di trovare la forza di spegnere l'interruttore e guardare dentro te stesso senza se, ma, forse e però: così è iniziato il mio viaggio nel... “pianeta Zanelli” e ancora ringrazio l'amica Betty che mi ha suggerito di dare uno sguardo

sul web, per capire se mi poteva interessare quanto offriva il Centro.

Caro Duilio, che avrei fatto senza il tuo paziente aiuto? Mi hai fatto fare la pace con me stessa, con le mie emozioni, con la mia anima!

Quando sono stata pronta per affrontare un'esperienza così profonda e coinvolgente ho partecipato al “Viaggio nelle Emozioni”, dopo qualche mese un tuffo ne “I Segreti dell'Animo”; così, progressivamente, ho scoperto di volermi bene e di volere il mio bene (non solo quello delle persone che amo!!!), ho imparato ad affrontare i problemi credendo nelle mie capacità di risolverli, soprattutto ho imparato che gli errori non sono colpe... ma ancora la mia parte razionale aveva il sopravvento e così ho capito che era giunto il tempo di regalarmi un altro viaggio “alla scoperta dell'inconscio” e

devo dire che è stato magico!

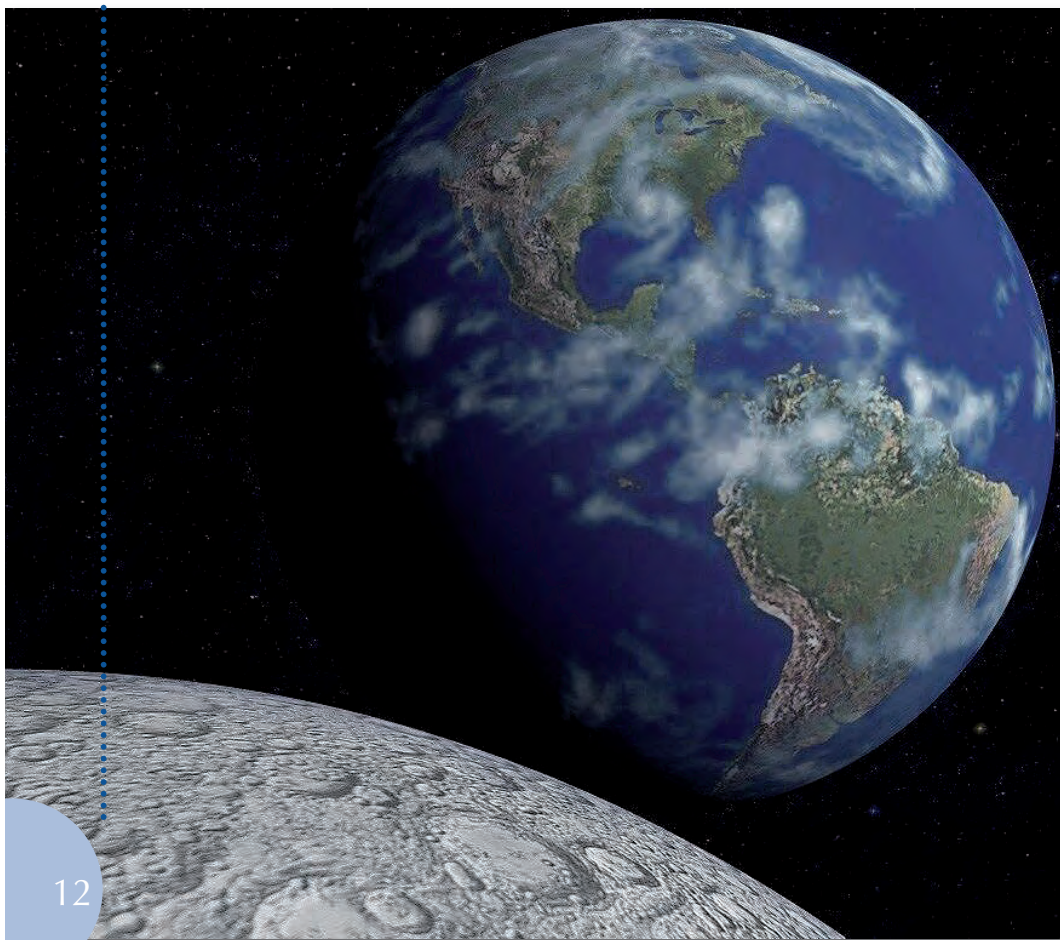
Silvio, con l'aiuto dei suoi, i collaboratori, ci ha traghettato in questo mondo sconosciuto, in due giorni ci siamo trovati a dialogare con il nostro inconscio, a dichiarargli il nostro profondo rispetto e la gratitudine per tutto ciò che fa per noi, a nostra insaputa, abbiamo imparato a chiedergli di intervenire sulla mente razionale per guidarla ad affrontare e superare quei comportamenti che non riteniamo adeguati, abbiamo trovato... l'angioletto che ci sprona a fare bene quando il diavolello ci spingerebbe in direzione opposta...

Abbiamo scoperto un alleato al quale rivolgerei in ogni momento di disagio, quando la tensione è troppo forte e ci potrebbe spingere a decisioni errate o a dire cose delle quali poi ci potremmo pentire...

In due giorni complice anche la magia del luogo e delle persone che ci hanno ospitati (Casa Barberino, Ada ed Ilaria), si è creata tra noi una grande comunione, il percorso compiuto non era del singolo ma apparteneva a tutti, perché ciascuno aveva a cuore lo stesso obiettivo e per raggiungerlo era indispensabile essere l'uno per l'altro... lavoro di squadra!

Per concludere Silvio ci ha... portati sulla luna!!!! Disposti in cerchio magico ci ha accompagnati giù, giù nell'inconscio profondo ed ha guidato la nostra meditazione attraverso i sentimenti, le sensazioni e la bellezza che abita ciascuno di noi. Quando dalla luna siamo tornati sulla terra, l'energia che sprigionava da ciascuno di noi aveva ancora tutta quella luminosità: un lungo, grande abbraccio e tanta commozione sono stati la conclusione di un'esperienza indimenticabile, che ci accompagnerà nella nostra strada. Grazie fratelli Zanelli!

Dott.ssa Francesca Schioppa



esperienze di vita

ESPERIENZA 

Un tesoro ineguagliabile

Che dire, qualcuno ha già affermato che i corsi non si spiegano, si fanno. Posso solo dire del corso che è stato bello e interessante e, e, e. Dico solo che è un formidabile strumento con il quale lavorare, lavorare e ancora lavorare su me stesso per far emergere qua e là quelle mie parti che neanche so, anzi sapevo di avere con me, dentro di me che altro non sono se non il vero me stesso.

Quante volte mi sono trovato al momento del conseguimento di un importante risultato per il quale avevo dato tutto quello di cui disponevo (o almeno così pensavo), e nonostante ciò non riuscivo ad ottenere quel senso di pace appagante che compensa generosamente qualsiasi umana fatica. Tante volte, troppe e ogni volta mi sono scoperto più debole, più inadeguato di fronte a situazioni che al contrario diventavano di volta in volta più esigenti.

È in questo contesto che il mio pure formidabile gioioso intuito entrava in difficoltà e a nulla servono né sono servite le mie ricerche nel tentativo di trovare accoglienza, condivi-

sione, sicurezza e pace lontano da me stesso.

È proprio vero, tante persone, io tra quelle, non sanno di possedere dentro di sé un tesoro ineguagliabile che aumenta continuamente nella misura in cui viene scoperto e in parte donato, spesso si pensa che basti comportarsi onestamente, non reagire quando puoi ferire qualcuno, incassare, caricarsi di tutto il caricabile e, ancora un po', così pensi di entrare nella benevolenza e considerazione degli altri, poi un giorno scopri che è inutile chiedere "fuori" ciò che tu non hai per te stesso.

Uno non può donare ciò di cui non dispone, le buone intenzioni non sono mai un dono.

Un grazie di vero cuore alle persone che su questo percorso mi hanno indirizzato e un altrettanto grazie a tutte quelle persone che con me hanno percorso il mio primo tratto di strada, ad ogni ulteriore passo avanti che farò non dimenticherò di rivolgervi un pensiero. **Grazie.**

Irmo Vitali

Volare

(Sensazioni e vibrazioni)

*Volare sulle ali dei Sogni, allungando addormentati le braccia,
per "toccar" con le mani, il cielo infinito.*

*Volare sulle ali del vento, sognando ad occhi aperti con gioia, emozione e timore,
per essere un po' più "vicini", a chi delle meraviglie del mondo, ne è il Solo Creatore.*

*Il pensiero che corre veloce, mentre il vento da sol ti sostiene,
ti senti leggero e questo aiuta a dimenticar le tue pene.*

*E' gioia grande veder la natura, che sopra e sotto scorre veloce,
il cuore che vibra, il respiro affannoso, mentre tutt'intorno guardi felice.*

*Come un libero uccello volteggi e del ciel ti senti "padrone",
sei in pace con tutti, ma solo non sei,
perchè ti accompagna, una grande emozione.*

*Sempre più in su a scrutar l'infinito ti vorresti librare,
ma è sulla terra che devi tornare,
perché ancora molto, se vuoi, puoi "provare".*

*Terra, dove alla fine ritorni contento,
per aver fatto un'esperienza davvero entusiasmante,
un piccolo ma fantastico volo, dentro un Aliante.*

Gianpaolo Ferrari

La storia della matita

di Paulo Coelho (dal libro "Sono come il fiume che scorre")

Il bambino guardava la nonna che stava scrivendo una lettera.

Ad un certo punto, le domandò: "Stai scrivendo una cosa che è capitata a noi? E che magari parla di me."

La nonna interruppe la scrittura, sorrise e disse al nipote:

"È vero, sto scrivendo qualcosa di te.

Tuttavia, più importante delle parole, è la matita con la quale scrivo.

Vorrei che la usassi tu, quando sarai cresciuto."

Incuriosito, il bimbo guardò la matita, senza trovarvi alcunchè di speciale.

"Ma è uguale a tutte le matite che ho visto nella mia vita!"

"Dipende tutto dal modo in cui guardi le cose.

Questa matita possiede cinque qualità: se riuscirai a trasporle nell'esistenza, sarai sempre una persona in pace con il mondo.

Prima qualità: puoi fare grandi cose, ma non devi mai dimenticare che esiste una Mano che guida i tuoi passi.

Seconda qualità: di tanto in tanto, devo interrompere la scrittura e usare il temperino.

È un'azione che provoca una certa sofferenza alla matita ma, alla fine, essa risulta più appuntita.

Ecco perché devi imparare a sopportare alcuni dolori: ti faranno diventare un uomo migliore.

Terza qualità: il tratto della matita ci permette di usare una gomma per cancellare ciò che è sbagliato.

Correggere un'azione o un comportamento non è necessariamente qualcosa di negativo: anzi, è importante per riuscire a mantenere la retta via della giustizia.

Quarta qualità: ciò che è realmente importante nella matita non è il legno o la sua forma esteriore, bensì la grafite della mina racchiusa in essa.

Dunque, presta sempre attenzione a quello che accade dentro di te.

Ecco la quinta qualità della matita: essa lascia sempre un segno.

Allo stesso modo, tutto ciò che farai nella vita lascerà una traccia: di conseguenza, impegnati ad avere piena coscienza di ogni tua azione."

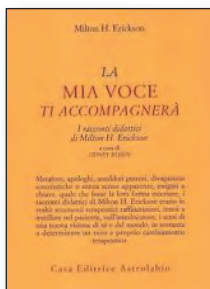
Segnalata da Valentina Iannitello



LIBRI

Cibi che guariscono - Autori vari - Editore Tecniche Nuove

Scoprite 50 comuni alimenti con proprietà curative che nessuna pillola riesce a eguagliare. Dimenticate l'armadietto dei medicinali: i farmaci più efficaci che esistano, è possibile trovarli nel frigorifero. Con alimenti che mangiate tutti i giorni potrete curare - e addirittura guarire - innumerevoli disturbi e aumentare la resistenza alle malattie. Avete del latte? Bevete e dite addio al colesterolo alto. Una mela al giorno toglie il medico di turno. E anche i chili di troppo. Non è un'esagerazione da pescatori: pesce e frutti di mare riducono il rischio di malattie cardiache. Difendetevi dalle malattie a cucchiataie: lo yogurt potenzia le difese immunitarie. Fagioli, ceci, fave, ecc., capitano sempre a "fagiolo": abbassano la pressione, controllano la glicemia, e non solo. Si scrive **po-mo-do-ro**, si legge **mi-ra-co-lo**. Sfruttate al massimo le proprietà antitumorali dell'alimento più amato dagli italiani. Non dimenticate i piselli e avrete un'arma preziosa contro il raffreddore. In queste pagine troverete decine di modi per sfruttare i benefici terapeutici di questi straordinari superalimenti e scoprirete tutti i segreti dei rapporti tra un'alimentazione corretta e buona salute. Imparerete inoltre una serie di strategie per fare la spesa, cucinare e mangiare fuori casa in modo da assicurare ogni giorno al vostro organismo il nutrimento di cui ha bisogno.

**La mia voce ti accompagnerà - Milton H. Erickson - Editore Astrolabio**

Metafore, apologhi, aneddoti gustosi, divagazioni umoristiche o senza senso apparente, enigmi a chiave, quale che fosse la loro forma esteriore, i racconti didattici di Milton H. Erickson erano in realtà strumenti terapeutici raffinatissimi, intesi a instillare nel paziente, nell'interlocutore, i semi di una nuova visione di sé e del mondo, in sostanza a determinare un vero e proprio cambiamento terapeutico. Questi racconti rappresentano un elemento inscindibile della sua pratica terapeutica; ognuno aveva un suo senso e un suo scopo precisi: aprire la mente dell'interlocutore a intuizioni nuove e insospettite che quasi sempre conducevano a un sorprendente esito terapeutico.

FILM

I Croods

I Croods è una preistorica commedia d'avventura che segue il viaggio intrapreso dalla prima famiglia della storia del mondo, quando la caverna che li protegge dai pericoli viene distrutta. Viaggiando attraverso paesaggi straordinari, i Croods scopriranno un incredibile mondo popolato da creature fantastiche e il loro modo di vedere il mondo cambierà per sempre. È un film che parla di legami e del senso della famiglia, nel quale i buoni sentimenti non mancano, ma non sono mai eccessivamente smielati; carico di umorismo e sarcasmo. Soprattutto è un film che spinge verso una libertà che non è l'idea di un'isola ma quella di un terreno comune dove condividere, nel rispetto, caratteri e preferenze, inclinazioni. Dove mescolarsi e, quindi, progredire.

**Un'ottima annata**

"... Sicuro di sé e arrogante, ostinato e affascinante, Max Skinner (Russell Crowe) è un banchiere di successo specializzato in transazioni finanziarie. Squalo della finanza sulla piazza londinese, Max non conosce rivali nella corsa alla conquista delle borse europee. Il suo ultimo successo, infatti, è stato un 'misero' guadagno a sette cifre, con grande sgomento e dolore dei suoi rivali. Ma in fondo, il trionfo di Max è in linea con la sua filosofia di vita secondo la quale 'vincere non è tutto, è l'unica cosa!'. Poco dopo il suo ultimo exploit, Max riceve una brutta notizia dalla Francia: l'anziano zio Henry è morto e Max, il suo parente più prossimo, è l'unico beneficiario della sua tenuta, che include un castello in Provenza con tanto di vigna. La tenuta si chiama La Siroque, ed è il luogo in cui Henry si è dedicato alla coltivazione dell'uva negli ultimi trent'anni. Max si reca al castello dove era solito trascorrere le vacanze da ragazzino insieme all'eccentrico zio, che non vedeva e non sentiva più da diversi anni. I ricordi di Max e il passare del tempo risvegliano in lui emozioni e sentimenti che pensava fossero scomparsi per sempre, e che gli permettono di apprezzare nuovamente e da una nuova prospettiva la filosofia di vita dello zio Henry, e soprattutto della vita in Provenza: 'Non c'è nessun altro luogo al mondo in cui si può essere occupati facendo così poco e divertendosi così tanto!'".



centro zanelli

Via Zamagna 19 • 20148 Milano
Tel. 02.33491003 - Fax 178.6060397
info@centrozaneli.it • www.centrozaneli.it