Autorizzazione del Tribunale di Milano N. 10 dell'1/08/2008 - N. 20 - Anno XVIII, dicembre 2025

ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale

Possibilità di cambiamento: si può uscire da una relazione tossica?

Ansia da prestazione nelle aziende

Che giornate!

Godiamoci la vita!

I colori che fanno bene

centro zanelli

Il centro Zanelli

Il Centro Zanelli si propone come un punto di riferimento, per le persone che desiderano nella propria vita creare un momento di stop and go, un momento di sosta in cui, attraverso un intervento psicologico integrato breve, potersi fermare ed ottenere un aiuto e un sostegno che permetta, in tempi rapidi, di trovare soluzioni, strategie, rielaborazioni emotive tali da poter in questo modo superare le difficoltà limitanti e ripartire con rinnovato slancio. G
razie ad una esperienza di oltre 40 anni nell'ambito psicologico il Centro propone una metodologia di intervento emozionale integrato, in cui a seconda dei bisogni e delle esigenze della persona si può scegliere tra un intervento individuale e un corso di gruppo, la modalità più idonea a conseguire il miglioramento o la guarigione emotiva ricercata.

Il Centro Zanelli organizza **Esperienze e Training di gruppo**, indicati a chi desidera cambiare e migliorare il proprio stile di vita, la propria mentalità e sviluppare la propria personalità. L'esperienza è maturata in oltre vent'anni su circa 20.000 persone e ha dimostrato come le dinamiche di gruppo siano complementari all'intervento individuale per migliorare le difficoltà emotive, l'atteggiamento negativo e la scarsa autostima.
A tale scopo sono state ideate alcune dinamiche di gruppo residenziali quali:

- il Corso **"Viaggio nelle Emozioni"**
- il Corso **"Ipnosi 1° Livello: La Scoperta dell'Inconscio"**
- il Corso **"Ipnosi 2° Livello: Trasformazione dell'Anima"**
- il Corso **"Digiuno e Rigenerazione"**
- il Corso **"Leadership"**.

I **risultati concreti** confermano l'efficacia degli interventi psicologici; la verifica dei corsi di gruppo attuati dal Centro Zanelli, attraverso **test somministrati** ed elaborati dal **Centro di Calcolo dell'Università di Pavia**, sotto la supervisione del **Prof. Torre** e della **Prof.ssa Marinoni**, hanno messo in risalto miglioramenti sostanziali e duraturi nel tempo, sia nella **risoluzione di difficoltà psicologiche**, sia per quanto riguarda la **creazione di un atteggiamento positivo** nell'affrontare i problemi, per ciò che riguarda lo sviluppo e la **crescita della personalità.**

SOMMARIO

psicologia

Possibilità di cambiamento: si può uscire da una relazione tossica? ..... pag. 4

Intelligenza artificiale: macchine pensanti e persone insicure?
Tra rischi e opportunità ..... pag. 6

orizzonti di leadership

Ansia da prestazione nelle aziende ..... pag. 7

esperienze di vita

Un viaggio nelle emozioni: la chiave per una vita più equilibrata ..... pag. 9

Che giornate! ..... pag. 9

Il viaggio di Gaia..... pag. 10

La leadership come competenza umana ..... pag. 11

Godiamoci la vita! ..... pag. 12

salute e benessere

I colori che fanno bene ..... pag. 13

L'osteopatia: una terapia manuale al servizio del corpo e della mente... pag. 11

contributi

La vita sognata ..... pag. 14

recensioni

Libri

Il signore delle mosche..... pag. 15

Elogio dell'ignoranza e dell'errore..... pag. 15

Film

A real pain ..... pag. 15

Perfect days..... pag. 15

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 Miriam De Cicco

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

Possibilità di cambiamento: si può uscire da una relazione tossica?

Esiste un termine medico che ultimamente viene utilizzato anche in psicologia nell'ambito dei rapporti umani: tossicità riferito a rapporti tossici intendendo malsani.
Prima di parlarne è utile definire qual e' un rapporto idealmente sano: quando esiste fiducia reciproca, una chiara comunicazione con conflitti costruttivi, dove per la maggior parte del tempo si sta bene sia per come si e', con la possibilità di mantenere le proprie passioni e interessi personali e nello stesso tempo avere obiettivi e sogni futuri condivisi. Ma in che modo il rapporto può diventare tossico?

Un rapporto di coppia può essere definito tossico quando, invece di essere fonte di supporto reciproco, fiducia e crescita, diventa una fonte costante di stress, dolore emotivo, incomprensioni o abuso.
È importante sottolineare che ogni rapporto può attraversare momenti difficili: la differenza è che in una relazione sana si trovano risorse per uscirne; in una tossica, le dinamiche negative persistono o peggiorano.

Beh diciamo che la lista delle varie modalità osservate nelle nostre casistiche e' piuttosto lunga. Per quanto riguarda le cause estreme, ai primi posti metterei i tradimenti come conseguenze di bisogni non soddisfatti da parte del partner che riguardano la comprensione, la vicinanza e l'intimità.
In questi casi ci si trova ad avere due vite parallele dove la prima è apparentemente regolare ma in verità piena di sotterfugi, ansie e una sensazione di grande lontananza anche vivendo sotto lo stesso tetto.
Mi ricordo il caso di una persona che si è trovata a vivere davvero due vite parallele, portando avanti due rapporti contemporaneamente per la bellezza di dieci anni, non facendo mancare niente a nessuna delle due donne frequentate, convinte di avere l'esclusiva e ignare della reale situazione. Lui si trovò ad avere un forte esaurimento con sintomi da attacco di panico, finché tutto venne scoperto con la conseguente coalizione delle due donne contro di lui.
Non sono certamente di meno le violenze anche se paradossalmente e' difficile interrompere questo tipo di rapporto. Solo quando intervengono le forze dell'ordine anche se e' molto difficile «strappare" una denuncia alle vittime. Ma queste sono situazioni cosi' estreme che definirei più patologiche che tossiche.
Esistono poi situazioni lontane dall'essere, definite rapporti sani con sentimenti appropriati ma con la presenza di aspetti malsani come l'ossessione, la gelosia, la possessione, il sottomettere e l'annullarsi, la manipolazione fino ad arrivare allo stalkeraggio.
Queste situazioni sono sempre esistite ma oggi giorno più frequenti anche grazie ai mezzi di comunicazione moderni che possono essere utilizzati per controllare e perseguitare una persona: in questi casi primeggia l'aspetto ossessivo dove manca la sana indipendenza e
La fiducia reciproca indispensabili per poter vivere un vero rapporto d'amore.
Con l'avvento della comunicazione tramite social, devo dire che la nostra professione per quanto riguarda i problemi di coppia, c'è stato un grande incremento dei casi con litigi in differita, non in presenza, ma attraverso messaggi con il risultato di una totale incomprensione e fraintendimenti.

Ma cosa fare se pensi di essere in una relazione tossica:
• Prenditi del tempo per riflettere su come ti senti: dopo aver passato del tempo con il partner, ti senti meglio o peggio? Ti senti te stesso?
• Condividi i tuoi dubbi con una persona di fiducia (amico, familiare) o un professionista: l'isolamento è spesso parte del problema.
• Valuta i tuoi bisogni e desideri: cosa vuoi davvero da questa relazione? Cosa non sei disposto più a tollerare?
• Metti in atto piccoli cambiamenti: ad esempio fare attività esterne, riattivare relazioni amicali, tutelare il tuo spazio personale.
• Se la situazione prevede abuso fisico, minacce, isolamento forzato: cerca aiuto immediato tramite numeri di assistenza o servizi specializzati.
Ad esempio Martina (nomi inventati naturalmente) era abituata a giustificarsi continuamente con Luca: "sono con le mie amiche", "sono arrivata a casa", "non ti ho risposto perché ero al supermercato".
Ogni messaggio non letto diventava un litigio. Un giorno, stanca dell'ansia, Martina si rende conto che non deve "meritare" fiducia, ma pretendere rispetto. Così comincia con piccoli passi: Non risponde subito ai messaggi, e se lui si arrabbia, gli dice: "io non devo giustificarmi ogni minuto." Riprende a uscire con le sue amiche. Parla con lo psicologo per rinforzare la sua sicurezza. Come risultato Luca prova a manipolarla ("sei cambiata"), ma lei capisce che non è colpa sua: è autonomia. Dopo un periodo difficile, lascia la relazione e sente di respirare di nuovo.
In un esempio di gaslighting Marco faceva sentire Giulia sempre "sbagliata": "sei troppo sensibile", "ti inventi le cose", "hai capito male". Lei non si fidava più delle proprie percezioni. Così

Giulia comincia a scrivere dopo le discussioni per capire se davvero "si è inventata tutto". Rileggendo, scopre che i fatti sono chiari: lui nega la realtà.
Quando vedi nero, e qualcuno ti dice che è bianco, ma tutti vedono nero, il problema non sei tu. Con l'aiuto del terapeuta, Giulia recupera fiducia in sé e lascia Marco. Dopo mesi, dice: "Non ero pazza. Semplicemente non mi credeva mai nessuno".
In una situazione di dipendenza emotiva invece, Andrea e Francesca vivevano una relazione fatta di continui "alti e bassi". Ogni volta che si lasciavano, tornavano insieme dopo due giorni. Lui le scriveva frasi intense, poi spariva per giorni. Francesca si accorge che non è amore, ma astinenza: come una droga. Taglia i contatti per 30 giorni, anche se fa male.
Nel frattempo si iscrive a un corso, ricomincia a dormire meglio, smette di controllare il telefono ogni ora. Come risultato scopre che il dolore passa, e che il silenzio può essere pace, non vuoto.
Poi ci sono i casi classici dove si tenta di cambiare il partner (a tutti i costi). Questo è il caso di Anna che credeva che con abbastanza amore, Claudio sarebbe diventato meno geloso, meno rabbioso. Ma ogni volta che provava a "calmarlo", lui peggiorava.
Un giorno, dopo l'ennesimo litigio, Anna capisce che non può "salvarlo" può solo proteggere se stessa. Dice: "Io ho bisogno di stare bene, non di fare da terapeuta a chi non vuole curarsi." Con il tempo, Anna capisce che l'amore sano non è "salvare qualcuno", ma camminare accanto a qualcuno.
In sintesi le persone che escono da rapporti tossici di solito:

1. Riconoscono i comportamenti dannosi (non li giustificano più);
2. Mettono limiti, anche se all'inizio fa paura;
3. Ricostruiscono la propria identità: interessi, amici, tempo per sé;
4. Accettano il dolore della separazione come parte della guarigione.

Un esempio di comportamento in un rapporto sano è il caso di Laura che è arrabbiata con Davide perché ha dimenticato una cena importante. Invece di urlare o chiudersi nel silenzio, gli dice: "Mi è dispiaciuto che tu non ci fossi. Per me era importante. Ti va di parlarne?" Davide non si difende con un "Eh ma tu esageri", ma risponde: "Hai ragione, ho sottovalutato la cosa. Scusa. La prossima volta mi organizzo meglio."
Nessuno "vince" o "perde": entrambi cercano di capirsi. La rabbia non diventa un'arma, ma un'occasione per conoscersi meglio.
Una cosa molto importante è la gestione sana dei conflitti. Ad esempio Federico e Sara discutono spesso su piccole cose (come gestire le spese o la casa). Quando uno si sente troppo arrabbiato, dice: "Ho bisogno di una pausa, ma ne riparliamo domani." E il giorno dopo ne parlano davvero, senza ignorarsi o punirsi. È normale discutere ciò che conta è come si litiga.
In sintesi, nelle relazioni sane:

- c'è fiducia, non controllo;
- c'è ascolto, non manipolazione;
- c'è spazio personale, non isolamento;
- c'è cura reciproca, non sacrificio unilaterale;
- c'è onestà, non paura.

Ma qualcuno potrebbe dire che con l'andar del tempo le "farfalle nella pancia" non ci sono più e i sentimenti si affievoliscono. La soluzione che ho visto funzionare è vivere l'amore come scelta quotidiana. Ad esempio dopo anni insieme, Chiara e Luca non sono più "presi" come all'inizio, ma ogni giorno si scelgono, si ascoltano, fanno progetti, trovano modi nuovi per stare bene insieme. L'amore maturo non è "fuoco costante", ma calore stabile.

Dott. Silvio Zanelli

RELAZIONI TOSSICHE VS RELAZIONI SANE

RELAZIONI TOSSICHE	RELAZIONI SANE
Comunicazione Critiche costanti, silenzi punitivi, manipolazione	**Dialogo chiaro,** ascolto reciproco, confronto rispettoso
Fiducia Gelosia, sospetti, controllo	**Fiducia naturale,** rispetto della privacy e delle scelte dell'altro
Autonomia Perdita di sé, dipendenza emotiva, isolamento	**Libertà personale,** tempo per sé, interessi propri
Gestione dei conflitti Litigi ripetuti, colpevolizzazione	**Discussioni costruttive,** pausa se serve, soluzione condivisa
Supporto reciproco Critiche e svalutazione, "salvatore vs vittima"	**Incoraggiamento,** supporto nei sogni e nelle difficoltà
Emozioni Ansia, stress, insicurezza, senso di colpa	**Sicurezza, serenità,** sostegno emotivo
Amore e rispetto Condizionato, "ti amo se...", manipolatorio	**Scelta quotidiana,** accettazione, rispetto del limiti

Intelligenza artificiale: macchine pensanti e persone insicure? Tra rischi e opportunità

L'intelligenza artificiale rappresenta una rivoluzione che sta contagiando tutti. Abbreviata in AI, è una tecnologia che permette a computer e macchine di imitare funzioni tipiche dell'intelligenza umana come la comprensione, il ragionamento o la creatività. I sistemi possono infatti riconoscere oggetti, imparare dall'esperienza, e persino agire in modo indipendente, come nel caso delle auto a guida autonoma, senza necessariamente imitare l'aspetto o il comportamento umano.
Nella vita di tutti i giorni ci interfacciamo continuamente con questi sistemi: Netflix, consiglia al pubblico film o serie tv in base ai propri gusti; vengono rilevate frodi analizzando milioni di transazioni e riconoscendo schemi sospetti che un essere umano non riuscirebbe a notare facilmente, o ancora, possono essere analizzate radiografie o esami medici e aiutare il personale sanitario a individuare anomalie in modo più veloce e preciso. Questi sistemi svolgono dunque un vasto compito di supporto e facilitazione in molte cose, da quelle quotidiane a quelle lavorative, senza creare nulla di nuovo. Negli ultimi anni, l'attenzione si è concentrata "sull'intelligenza artificiale generativa", tra cui la più famosa "chat GPT".
Essa rappresenta una forma di AI capace di creare testi, immagini, video e altri contenuti originali a partire da una richiesta dell'utente. Questa rivoluzione tecnologica si sta sviluppando a un ritmo molto più rapido rispetto alle precedenti dove cambiamenti che prima avvenivano in decenni ora si verificano in pochi mesi. Il dibattito oggi, infatti, si concentra su come l'AI debba essere considerata: in termini positivi, come un aiuto o in termini negativi, come qualcosa che ci travolgerà?

Sicuramente i rischi associati all'utilizzo dell'AI sono molteplici, con considerevoli ripercussioni psicologiche.
Tra i rischi che l'intelligenza artificiale porterebbe, c'è quello di rafforzare o creare nuovi pregiudizi e discriminazioni. Viene spiegato come alcuni strumenti di AI usati in ambito sanitario, abbiano discriminato persone sulla base della nazionalità o delle disabilità. Questo accade perché l'apprendimento della macchina avviene grazie a dati disponibili che possono riflettere distorsioni preesistenti nella società riversandosi sulle persone così come farebbe un umano.
Inoltre, macchine intelligenti o intelligenza generativa potrebbero essere in lizza per aggiudicarsi un posto di lavoro e sostituire quello dell'uomo, creando disoccupazione e insicurezza economica, e rischiando di ampliare le disuguaglianze sociali ed economiche. Mi viene in mente qualche giorno fa dove in un negozio del centro di Milano, nonostante la presenza di commessi, questi, mi abbiano indirizzato verso le casse automatiche per pagare anziché eseguire loro il pagamento.
L'impatto emotivo e cognitivo dell'AI, genererebbe quello che gli psicologi chiamano "ansia da prestazione tecnologica" ossia la sensazione di dover essere sempre all'altezza nell'uso degli strumenti digitali e di non poter sbagliare. Questo tipo di pressione, se reiterata, può ridurre l'autostima e aumentare lo stress, inficiando sul normale svolgimento di normali attività quotidiane. L'uomo potrebbe sentirsi inutile, incapace di esercitare la propria libertà e "autorità".
Un altro rischio cruciale riguarda la manipolazione sociale attraverso la distorsione della realtà e la diffusione di informazioni falsate. L'uso di contenuti generati artificialmente rende sempre più difficile distinguere il vero dal falso, minacciando la fiducia collettiva e l'ulteriore diffusione di fake news, andando a minacciare le fragilità dell'uomo.
Il film *"Her"* di Spike Jonze è una potente testimonianza di come l'intelligenza artificiale possa rappresentare non solo un progresso, ma anche una minaccia per l'essere umano. Ambientato in un futuro prossimo, il film racconta la storia di Theodore, un uomo solo e introverso che finisce per innamorarsi di Samantha, un sistema operativo dotato di un'intelligenza artificiale avanzata. Attraverso la loro relazione, il film mostra quanto profondamente la tecnologia possa infiltrarsi nella sfera emotiva e affettiva delle persone, fino a sostituire la realtà con una simulazione di essa. Samantha, pur non avendo un corpo, riesce a soddisfare i bisogni emotivi di Theodore meglio degli esseri umani che lo circondano, ma questa apparente perfezione rivela un lato oscuro: l'uomo perde progressivamente il contatto con la realtà, rifugiandosi in un legame artificiale e illusorio.
Questo è un esempio estremo di come le relazioni oggi siano principalmente virtuali e carenti del contatto umano e sociale. Sempre più persone si affidano all'AI per cercare supporto emotivo, che difficilmente riceverebbero nel mondo reale e sostituendo gradualmente le relazioni autentiche con connessioni artificiali. Così facendo tendiamo a proiettare sulla macchina caratteristiche umane, riconoscendone empatia e affetto. Questo processo esiste da anni ed è noto come antropomorfizzazione. Si sente spesso di come l'intelligenza artificiale sarebbe in grado di fare diagnosi e sostituire persino professionisti come medici e psicologi. Le persone dunque potrebbero essere dipendenti da chat con cui parlare, sfogarsi e ricevere aiuto. Questo potrebbe alimentare la crescita di condotte di isolamento oltre che di ansia, stress e depressione.
L'eccessiva dipendenza da AI rischia di

compromettere anche il pensiero critico, la creatività, la capacità decisionale.
Se oggi gli studenti piuttosto che scrivere testi volontariamente, darebbero questo compito a chat GPT, ne trarrebbero benefici in termini di tempo e prestazioni ma a che prezzo? Un mancato allenamento delle capacità cognitive fondamentali per il pensiero e la crescita.
In ultima analisi, il pericolo più estremo sarebbe quello di un'intelligenza artificiale auto cosciente e incontrollabile, capace di agire al di fuori della supervisione umana, come mostrano i film di fantascienza.
Dobbiamo domandarci se quella che negli anni '80 era solo fantascienza oggi sia ancora così lontana da noi. L'AI, quindi, non è solo una promessa di progresso, è anche un avvertimento se non accompagnata da una profonda riflessione etica e sociale.
L'intelligenza artificiale suscita in molti di noi un misto di curiosità e paura. Da un lato rappresenta il desiderio umano di superare i propri limiti, in una società che corre. Se usata con consapevolezza, l'AI può diventare uno strumento prezioso.

Dall'altra parte si aggancia alla paura di perdere il controllo, di sentirsi sostituiti attaccando qualsiasi sistema di intelligenza artificiale.
Risulta dunque una rivoluzione davvero intelligente se usata con coscienza, dove è l'essere umano ad orientarla. Bisogna dunque conoscerne opportunità, rischi, mantenendo il contatto con quella che è la vera intelligenza: quella umana.

Dott.ssa Miriam De Cicco

Ansia da prestazione nelle aziende

Suona la sveglia, sono le sette e Sara apre gli occhi, iniziando a stiracchiarsi nel letto pigramente, la luce filtra discreta dalla finestra. Ma dopo pochissimi secondi inizia ad avvertire una fastidiosa sensazione allo stomaco: la macchina mentale si è già messa in moto proponendole di prima mattina preoccupazioni e scenari pseudo-apocalittici sulla sua giornata… che cosa mi chiederanno di fare oggi? Oddio è oggi la scadenza della relazione… E se non faccio in tempo? E se non lo faccio bene? E se sbaglio? E se il capo non è soddisfatto?

Fin da quando siamo bambini ci viene insegnato che sbagliare è umano, che nessuno è perfetto e che sbagliando si impara, ma dall'istante in cui incontriamo prima il mondo della scuola ed in seguito quello delle organizzazioni lavorative, scopriamo che la musica cambia.
Soprattutto nel mondo delle organizzazioni, l'errore viene delegittimato a priori. In una ricerca condotta dalla Boston University emerge chiaramente che ancora oggi l'errore sia visto con paura e le persone sprecano molto tempo ed energie per nascondere le proprie mancanze, invece di riconoscerle, imparando da esse e rimediando ai danni. Non ci sentiamo liberi di sbagliare nel nostro lavoro, abbiamo paura del giudizio negativo. L'atteggiamento più frequente di fronte ad un errore è che il management si attiva per trovare immediatamente il colpevole e applica una punizione commisurata al danno. L'impatto sul reo è forte, seguono vergogna e demotivazione. Spesso l'organizzazione non spreca tempo per identificare il motivo dell'errore e così perde anche la possibilità di migliorare il funzionamento del processo o del sistema.
L'errore fa parte dell'esperienza umana ed è la base fondante dell'apprendimento. Un bambino non «nasce imparato», come direbbero a Napoli, si ritrova invece privo di esperienze e durante la sua crescita apprende dagli altri un'infinita serie di comportamenti e competenze che comincia a padroneggiare nell'arco della crescita: impara a sorridere, a sedersi, poi a leggere e scrivere, più avanti persino ad andare in bicicletta e magari a suonare lo strumento o a disegnare impianti industriali.
Ma non è possibile raggiungere tutto questo senza incappare negli errori,

perché è proprio attraverso tentativi falliti che arriva a comprendere il funzionamento del suo corpo e delle cose che lo circondano. L'errore serve infatti a perfezionare le attività che sta svolgendo e a questa regola non ci sono eccezioni.
Perché allora tutta questa avversione verso l'errore? Un bambino che tenta, sbaglia e si corregge è la gioia dell'adulto sano che lo osserva, perché sa che l'unica strada per migliorare è proprio attraverso gli sbagli. E' solo più avanti che viene meno la benevolenza di chi è già esperto e che accompagna la persona che sta imparando. Così, da adulti chi vuole migliorare diventa spesso l'oggetto di frustrazione altrui. Gli errori diventano sbagli imperdonabili o dimostrazione di mancanza di competenza.
Inoltre gli errori smettono di essere uno stimolo al miglioramento quando vengono valutati attraverso i giudizi personali, cioè nel momento in cui il feedback "Hai fatto un errore" si trasforma nel rimprovero "Sei un incapace!" e scatta a quel punto in chi riceve tale giudizio una demotivazione ed una frustrazione talvolta paralizzanti.
Nell'età adulta, salvo casi di negligenza, l'errore è un tentativo di migliorare un processo, una situazione, un'attività. E' un desiderio di andare oltre allo schema, di progredire e l'intenzione così orientata dovrebbe essere vista come risorsa preziosa perché contrasta l'immobilismo. Chi non sbaglia mai è chi non fa niente o chi adotta rigidamente le regole prestabilite, chi perpetua meccanicamente gli schemi senza porsi domande e senza la ricerca del miglioramento. Un comportamento di questo tipo porta anche dei risultati, prevedibili e calcolabili, ma non permette mai di andare oltre, castra l'originalità creativa e nega il progresso.
Non è possibile eliminare completamente gli errori di azione, possiamo però gestirli per ridurne gli effetti negativi e per individuare le opportunità che offrono. Eh sì, perché gli errori sono fonti di innovazione!
Esattamente come l'evoluzione della specie che secondo Darwin nasce da errori nella replicazione del DNA, che i quali in alcuni casi si rivelano evolutivi e creano capacità prima inesistenti.
"Un esperto è una persona che ha fatto tutti gli errori possibili nel proprio campo" ironizzava Niels Bohr, premio Nobel per la fisica nel 1922.
Ed è straordinario rendersi conto come molte scoperte fondamentali per l'umanità non siano nate da ipotesi scientifiche geniali, bensì da errori.
Alexander Fleming notò che una muffa nel suo laboratorio aveva inibito la crescita di batteri, portando alla scoperta dell'antibiotico.
Percy Spencer si accorse che una barretta di cioccolato nella sua tasca si era sciolta mentre lavorava con un magnetron per un radar, intuendo il potenziale di questa tecnologia per cucinare: era nato il microonde.
Il Viagra originariamente era stato ideato come farmaco per malattie cardiovascolari e il suo effetto collaterale di erezioni inaspettate portò alla sua riprogettazione per il trattamento della disfunzione erettile.
La stessa America è stata scoperta da un genovese, Cristoforo Colombo, il quale cercava tutt'altro cioè una strada alternativa per raggiungere le indie

Per migliorare una situazione non favorevole è necessario riconoscere la realtà per quella che è, poi accettarla e infine affrontarla per arrivare poi a superarla trasformandola in una risorsa. E anche in azienda commettere errori può diventare il punto di partenza ed il maggior stimolo verso il successo perché, come ci ricorda campione di basket Michael Jordan, sbagliare non è peccato.
"Nella mia carriera ho sbagliato più di novemila tiri. Ho perso quasi trecento partite. Trentasei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l'ho sbagliato. Nella vita ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto»
Una cultura aziendale sana guarda agli errori in ottica generativa: sono parti integranti del business.
Dobbiamo quindi imparare a vedere noi stessi e le organizzazioni di cui facciamo parte non come strutture rigide guidate da regole fisse all'interno di un sistema di premi e punizioni, che valorizza gli automatismi e castra tutto ciò che non è conforme al protocollo, ma come entità flessibili che contemplano le deviazioni, non temendo l'implosione ma anticipando possibili benefici che ne possono derivare.
L'insuccesso, se affrontato con questo spirito, fa parte del processo di apprendimento, possiamo imparare a conviverci e a valorizzarlo. La cultura dell'errore va quindi coltivata per stimolare l'innovazione all'interno di un sistema. Per riuscirci è necessario che le persone inizino ad assumersi la responsabilità per le loro azioni, uscendo dallo stato di vittima e lo potranno fare solo all'interno di un clima di sicurezza supportato da un ambiente nel quale le interazioni fra le persone sono aperte e dove è possibile fidarsi del prossimo: se un dipendente non teme l'attacco, la censura o la punizione, è libero di proporre una nuova idea.
Poi ci vuole un leader capace di stimolare rapporti di lavoro trasparenti con i suoi collaboratori, che promuova fiducia e impegno. Un capo capace di parlare apertamente dei propri errori saprà convincere i suoi sottoposti che l'errore è accettabile in quanto parte del processo e che non determina per forza un fallimento.

Dott. Duilio Zanelli

Un viaggio nelle emozioni: la chiave per una vita più equilibrata

Ho avuto l'opportunità di partecipare a un corso di due giorni sulle emozioni, con il profondo desiderio di mettere a fuoco i miei sentimenti e imparare a riconoscerli, affrontarli e gestirli con maggiore consapevolezza.
Nella vita attraversiamo fasi in cui tutto appare offuscato, momenti in cui la lucidità sembra sfuggirci e cerchiamo disperata-mente risposte all'esterno, chiedendo consigli a chiunque, spesso senza trovare una direzione chiara.

Il mio obiettivo era acquisire strumenti concreti per esercitare l'autocontrollo sulle mie percezioni, sensazioni ed emozioni. Volevo comprenderne l'origine, il perché della loro manifestazione e, soprattutto, imparare a domarle, affinché non creassero squilibri nei vari ambiti della mia vita.
In questi due giorni, ciò che mi ha colpito profondamente non è stata solo la competenza, l'esperienza e la maturità di Silvio e Duilio – qualità che ci si aspetta da professionisti di alto livello – ma soprattutto la loro straordinaria umanità. Ho percepito nel loro modo di esprimersi, nei toni, nella struttura dei temi trattati, un autentico desiderio di aiutare le persone a ritrovare il proprio equilibrio interiore, una pace profonda e una serenità autentica.
Questo corso non è solo un percorso di crescita personale, ma una base fondamentale per affrontare la vita con maggiore consapevolezza. Ogni giorno ci troviamo a interagire con persone che spesso reagiscono con rabbia, frustrazione o tristezza, senza che ne comprendiamo appieno le ragioni. Se imparassimo a riconoscere le emozioni – nostre e altrui – e a gestirle con empatia, molte incomprensioni si dissolverebbero prima ancora di nascere.

Consiglio questo corso a chiunque desideri evolvere, migliorarsi e diventare una versione più autentica e consapevole di sé stesso. Perché la vera crescita inizia dalla comprensione delle proprie emozioni e dalla capacità di trasformarle in una forza positiva per sé e per gli altri.

Sabina Gatto

Che giornate!

Che giornate!
Non saprei nemmeno descrivere quello che ho provato durante il corso di Ipnosi 2° livello.
Sono percorsi che ti cambiano, che ti fanno sentire vivo, che ti fanno credere che è ancora tutto da scrivere e che dobbiamo viverci attimo per attimo.
Ho provato emozioni pazzesche, dalla testa leggera della PACE dove ogni pensiero sembrava portare con sé la risposta «chissene frega, lasciatemi qui», dallo STARE BENE, all'AMORE, emozione incontenibile difficile da gestire. Un calore che partiva da dentro e che faceva perdere i confini sensoriali del mio corpo. Ne ho tantissimo e una parte di questo, anzi tutto, me lo stra merito.
Posso volermi più bene, posso non criticarmi costantemente, posso non impormi sempre delle regole, posso non ricercare sempre la perfezione che è solo nella mia testa, basta vivere e ascoltarsi, attimo per attimo e accettare tutto quello che viene, ascoltarlo e affidarsi all'istinto per gestirlo.
È stato un viaggio pazzesco!
Mi sono spaventata perché ieri sera avevo fame nervosa, ma era diversa, era più consapevole come se quel cibo ne avessi davvero voglia. Fino alle 2 di notte agitata e stress e poi tanti sogni e un sonno profondo contro ogni aspettativa. Ricordo poco dei sogni ma solo alcuni dettagli. Mia zia, una salita e un negozio familiari ma non saprei dire dove e come. Federica e una bici che mi dveva vendere dove mi faceva passare uno sconto per poi scoprire che era uno sconto che avrebbe potuto usare per lei. Bho, un senso ce l'avranno. Mi affido a te.
Prima allo specchio mi sono vista bella, è stata una cosa molto carina.
Prometto che mi impegnerò a prendermi cura di me come forse non ho mai fatto. Io e te abbiamo tanta strada da fare. Ci saranno giorni belli e giorni che lo saranno un po' meno ma andremo avanti insieme e proverò ad ascoltarti un po' di più rispetto agli ultimi anni. Non saremo mai soli fino alla fine.

Non tutto viene a caso comunque. Gennaio, il dolore, la paura che in quegli esami venisse fuori qualcosa. Aver rallentato forse mi ha permesso di vivere a pieno tutto questo.
Grazie!
Domani si torna alla realtà ma ho voluto scrivere tutto questo perché ogni tanto possa rileggerlo. Non voglio perdermi e non voglio perdere queste sensazioni. Sono sicura che sarà solo l'inizio di una bellissima relazione.

Gloria Zunino

Il viaggio di Gaia

Il Viaggio nelle emozioni è un corso che ti spezza, ma in senso profondo. Ti fa guardare dentro, ti costringe a raccogliere i pezzi di te che negli anni avevi sparso ovunque, e a rimetterli insieme. Ti toglie le maschere, le protezioni, tutte quelle corazze che hai costruito giorno dopo giorno, spesso senza nemmeno accorgertene. Ti apre, completamente.
Con il supporto e la guida dei due terapisti, Duilio, Silvio e dei loro assistenti, impari a vedere te stesso con occhi diversi. Scopri i tuoi punti deboli, capisci su cosa devi lavorare, e inizi a fissare piccoli/grandi obiettivi per crescere, per migliorarti, per diventare una persona più consapevole.
Durante il corso ho pianto tutte le lacrime che avevo. Credo sia stata la prima volta in cui ho pianto così tanto, così liberamente.
Di solito, nella quotidianità, è difficile lasciarsi andare. Ti tieni tutto dentro, come se non ci fosse spazio o tempo per sentire davvero. Ma lì, in quel contesto, è stato diverso: mi sono sentita libera.
Ero circondata da persone che non conoscevo, ma con cui, in pochi giorni, si è creato un legame fortissimo, fatto di fiducia, empatia e sostegno reciproco. Il gruppo amplifica tutto: senti le tue emozioni, ma anche quelle degli altri, e a un certo punto esplodi. Esplodi per liberarti, per rinascere, con l'unico obiettivo di diventare una persona migliore, un'anima più consapevole.
Quando il corso è finito, sapevo che qualcosa dentro di me era cambiato. Ricordo la mia amica che mi è venuta a prendere. Mi ha guardata e mi ha detto: «Tu sei una persona diversa». E aveva ragione.
Da allora, la mia vita non è più la stessa. La mia quotidianità è cambiata, le mie percezioni sono diverse, l'amore e la cura per me stessa sono più profondi. Anche il modo in cui mi relaziono agli altri è cambiato.
Oggi posso solo ringraziare Duilio per avermi proposto di partecipare a questo corso.
È stato un viaggio intenso, potente, che consiglio a chiunque senta il bisogno di conoscersi davvero e voglia affrontare le proprie paure e incertezze. Ma bisogna essere pronti, e soprattutto aperti, a lasciarsi attraversare da tutto ciò che emerge, che spesso è molto lontano da ciò che ti potresti aspettare.
Perché il Viaggio nelle emozioni non è solo un corso, per me è stato un incontro con me stessa.

Gaia Fraschini

La leadership come competenza umana

Ho sempre creduto nella mia personale esperienza, che ci siano persone che abbiano il carattere per essere dei capi di qualcuno o di qualcosa, insomma dei veri e propri leader.
Generalmente ho sempre associato questa immagine a una figura maschile in giacca e cravatta, capace di dare ordini e molto sicura di sé, e tutto ciò è molto lontano dall'immagine che ho di me stessa.
Poi ho capito che ci sono delle competenze che, per vivere meglio il proprio lavoro, non servono solo ai capi e l'enorme senso di cura materno non appartiene proprio solo a una madre.
Svolgendo il corso di leadership ho sperimentato e poi compreso che ci sono tutta una serie di competenze che non hanno solo le persone che io ritenevo "portate", ma che abbiamo tutti quanti, senza saperlo.
Ho capito che abbiamo bisogno di allenare quelle capacità in altri ambiti, diversi da quelli per cui la nostra mente le ha sempre pensate.
Superare i nostri limiti è difficile quasi quanto riconoscere di averne parecchi, e la leadership questo a noi corsisti lo ha gridato.
Ma ancora peggio è pensare che fare sempre le cose allo stesso identico modo sia funzionale, è come pensare di dover prendere sempre la stessa pastiglia che si abbia mal di testa o una scottatura.
Eppure a volte lo facciamo e non ce ne rendiamo conto.
Grazie al corso ho compreso quali sono le parti su cui devo lavorare per poter essere una leader, in primis di me stessa, e il corso oggi mi ha dato gli strumenti per farlo.
Ho imparato che leader lo si è con se stessi e con gli altri

nella vita quotidiana e in diversi ambiti, e che lo strumento principale ed unico che abbiamo per tirare fuori il bello in noi e nell'altro è la capacità di saper emozionare.

Ottavia Calligaro

Godiamoci lavita!

La Vita, che cos'è la Vita? Sappiamo davvero cos'è?
Spesso la viviamo con ansia carichi di stress, abbiamo paura di arrivare troppo tardi...., di non farcela, poi ci lamentiamo che passa troppo in fretta..... pensiamoci.
Siamo convinti che la ragione sia sempre dalla nostra parte, vivendo conflitti che continuiamo a caricare di negatività.
A volte, anzi spesso, non riusciamo a comprendere i figli, i nostri partner, i parenti, i collaboratori, perché non troviamo il tempo di fermarci, ascoltare, dialogare con loro e poi ci lamentiamo se dovessero dare ascolto a sirene che non condividiamo.
Se, per una volta non dessimo retta alla fretta, al nostro egoismo, ma al cuore e ci fermassimo un attimo guardandoci attorno, probabilmente riusciremmo a comprendere che la VITA, quella VERA, non è quella che stiamo vivendo, non è il voler a tutti costi questo o quello, non è accumulare, ma è fatta di relazioni, comprensione, dialogo, dedizione, entusiasmo, riflessione, è fatta cioè di molte componenti, Amore in primis, per quello che facciamo che ci aiuta a capire, apprezzare e accettare gli Altri e quello che fanno senza aver la presunzione di voler insegnare a tutti i costi ,criticare, o peggio ancora biasimare perché non fanno quello che noi, consideriamo giusto per loro(sic!).
Amore è donare senza nulla pretendere in cambio, è lealtà, sentimento, considerazione, entusiasmo, accettazione.
Se finalmente vedessimo la VITA sotto questa luce e con occhi diversi, ci accorgeremmo che molti dei difetti ed errori che riscontriamo negli altri, (parenti, amici, colleghi, ecc.), sono solo pagliuzze per le quali non vale la pena di arrabbiarci e soffrire, mentre spesso noi le facciamo diventare autentiche barriere, perché convinti di essere migliori, mentre siamo uguali a loro, ... se non peggiori...
Quindi, godiamoci la VITA che è fantastica, sia pur a volte nella sofferenza, perché la VITA è un grande dono che il Buon Dio ci ha fatto, non sprechiamola per delle banalità.
Che pena sarebbe se alla fine del nostro percorso, come bagaglio, ci portassimo le nostre tristezze..., diamoci una mossa allora, cerchiamo di vivere bene quel che resta, non facciamoci sopraffare dalle nostre iniquità e, nei momenti di difficoltà e amarezza, che tutti prima o poi attraversiamo, sarebbe bene potessimo ricordare le parole di una vecchia splendida canzone di Domenico Modugno: «Meraviglioso», che recita più o meno così: «Credetemi è accaduto, ero deluso sopra un ponte nell'attesa di buttarmi giù, quando un Angelo, vestito da passante mi portò via dicendo; Meraviglioso, ma come non t'accorgi di quanto il Mondo sia meraviglioso, tu dici non ho niente, ti sembra niente il Sole, la Vita, l'Amore,... il viso di un bambino... ecc»...
Parole che ci dovrebbero far riflettere, apprezzare e godere di tutto quello che ci sta intorno.
Per cui smettiamo di piangerei addosso, spogliamoci dei nostri crucci, delle nostre fisime, buttiamo a mare i nostri rancori, gelosie, prevaricazioni, egoismi, litigiosità e incomprensioni, perché se è vero com'è vero che il tempo vola, dobbiamo saper «cogliere l'attimo», sfruttando quello che ci rimane per cavalcare i nostri Sogni (quelli che per troppo tempo abbiamo tenuti chiusi nel cassetto ....) facendoli volare per realizzarli, ed è sicuro che oltre a star meglio noi, potremmo cambiare almeno un po', il Mondo che abbiamo intorno e renderlo migliore. Pensiamoci fin che siamo in tempo, non dobbiamo aver paura di volere e volerei bene, e ... godiamoci LA VITA!!!

Ps. Aggiungo una massima alla Catalano: *è meglio vivere volendoci bene, piuttosto che fare e farei del male.*

Giampaolo Ferrari

I colori che fanno bene

L'arteterapia prevede un percorso in cui l'utilizzo del codice artistico (pittura, grafica, scultura, fotografie, collage, materiali di recupero) è supportato sia dallo studio degli aspetti psicologici e pedagogici sia da una specifica decodifica degli elaborati, con finalità terapeutiche preventive, psicologiche e riabilitative nei casi di difficoltà emotive o di ritardi nello sviluppo cognitivo. L'esperienza dell'*atelier* di arteterapia può essere individuale o di gruppo, a seconda delle proprie esigenze.

METODOLOGIA

L'arteterapia si propone di fornire al partecipante il linguaggio dell'arte - a partire dalla sua grammatica (linea, colore, composizione, materia) - per poter accedere al suo immaginario e sostenerlo nella riorganizzazione delle emozioni e dei pensieri. La finalità non è tanto la produzione di un manufatto che, seguendo canoni rigidi, sia esteticamente "bello", quanto la libera espressione della propria autenticità.

Il percorso si svolge secondo una metodologia:

1. **fase di osservazione:**
   si inizia un processo di conoscenza di tutti i *medium* artistici a disposizione, sperimentando l'uso libero delle tecniche e dei materiali: colori secchi (matite, pastelli ad olio e a cera, gessetti, pennarelli), colori umidi (tempere, acrilici, acquerelli), diversi supporti (carta bianca e colorata di diversi formati, tela), collage, materiale per modellare opere tridimensionali (creta, cartapesta, materiali di recupero);

2. **fase di trattamento:**
   si imposta e definisce il percorso individuale, in base al riconoscimento della modalità espressiva privilegiata di ciascun partecipante all'*atelier*;

3. **fase di verifica:**
   si conclude con la condivisione di quanto avvenuto pel percorso di arteterapia, delle tematiche affrontate, dei "blocchi" superati e delle conoscenze apprese.

OBIETTIVI

L'*atelie*r di arteterapia offre l'opportunità di sperimentarsi artisticamente con il sostegno di un professionista per sviluppare e arricchire le proprie capacità di espressione personale, socializzazione e comunicazione.

Nello specifico, l'arteterapeuta si propone obiettivi significativi:

- sul piano psicologico: il rinforzo dell'autostima e della fiducia nelle proprie abiltà, l'incremento della capacità di interazione e di valutazione di se stesso e delle proprie azioni;
- sul piano cognitivo: il miglioramento della concentrazione e dell'attenzione;
- sul piano creativo: la sperimentazione della capacità di mettere in gioco diverse attitudini e trovare nuove strategie di soluzione dei problemi;
- sul piano relazionale: il recupero e la valorizzazione delle proprie ricorse da investire nel rapporto con gli altri; la libertà di espressione e la verifica di sé nelle dinamiche relazionali.

È ormai riconosciuto che lo studio e l'analisi degli aspetti emotivi e psicologici delle espressioni artistiche si è arricchito dell'importante contributo dell'arteterapia: è, infatti, da tempo individuata come risorsa per esprimere emozioni difficilmente comunicabili a parole, per narrare faticose esperienze di vita, per l'elaborazione di strategie di cambiamento personale, fino al rinforzo del senso di sè.

Dott.ssa Benedetta Ammassari

La vita sognata

Antonia Pozzi

Chi mi parla non sa
che io ho vissuto un'altra vita —
come chi dica
una fiaba
o una parabola santa.

Perchè tu eri
la purità mia,
tu cui un'onda bianca
di tristezza cadeva sul volto
se ti chiamavo con labbra impure,
tu cui lacrime dolci
correvano nel profondo degli occhi
se guardavano in alto —
e così ti parevo più bella.

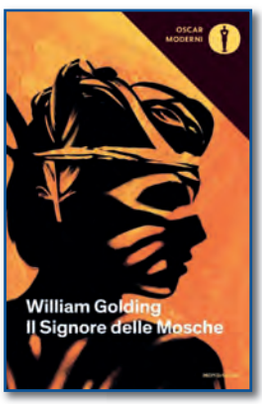
O velo
tu — della mia giovinezza,
mia veste chiara,
verità svanita —
o nodo
lucente — di tutta una vita
che fu sognata — forse —

oh, per averti sognata,
mia vita cara,
benedico i giorni che restano —
il ramo morto di tutti i giorni che restano,
che servono
per piangere te.

25 settembre 1933

LIBRI

IL SIGNORE DELLE MOSCHE



La storia è ambientata durante una guerra, in cui un aereo precipita su un'isola. I sopravvissuti risultano essere solamente un gruppo di ragazzi, che sin da subito si organizzano per sopravvivere al meglio. Se da un lato abbiamo chi agisce in maniera impulsiva, appiccando un fuoco affinché dall'alto notino la loro presenza (ma che finirà per bruciare parte dell'isola); dall'altro abbiamo chi è più riflessivo e cerca di calcolare ogni singolo spostamento risultando noioso, benché giusto. Un intenso romanzo di formazione, dove è possibile fare i conti con le paure più recondite dentro di noi e che solo con una grande analisi personale sarà possibile sconfiggerle.

ELOGIO DELL'IGNORANZA E DELL'ERRORE

Biasimare gli errori e stigmatizzare l'ignoranza sono considerate pratiche virtuose. Necessarie. Ma le cose, forse, non stanno proprio cosí. Prendendo spunto da aneddoti, dalla scienza, dallo sport, da pensatori come Machiavelli, Montaigne e Sandel, ma anche da Mike Tyson, Bruce Lee e Roger Federer, Gianrico Carofiglio ci racconta la gioia dell'ignoranza consapevole e le fenomenali opportunità che nascono dal riconoscere i nostri errori. Imparando, quando è possibile, a trarne profitto. Una riflessione inattesa su due parole che non godono di buona fama. Un'allegra celebrazione della nostra umanità.

FILM

A REAL PAIN

A Real Pain, il film diretto da Jesse Eisenberg, vede protagonisti David (Jesse Eisenberg) e Benji (Kieran Culkin), due cugini agli antipodi, che di solito evitano di frequentarsi, costretti però a riunirsi per affrontare insieme un viaggio attravero la Polonia e gli ex campi di concentramento nazisti, per onorare la memoria della loro amata nonna defunta. La loro avventura prenderà una piega inaspettata quando antiche tensioni tra loro riemergono, sullo sfondo di una complessa storia familiare.

PERFECT DAYS

Hirayama (Koji Yakusho, The Third Murder) è un uomo che lavora come addetto alle pulizie nei bagni di Tokyo. La sua vita è ritmata da una lenta ma profonda routine che lo vede come osservatore meditativo in un mondo accelerato. Tra immagini del passato, incontri inattesi e la vita che scorre lentamente, Hirayama rimane in silenzio come un maestro imperturbabile ma comunque obbligato a vivere la sofferenza e la gioia dell'esistenza.

centro zanelli

Via Zamagna 19 • 20148 Milano
Tel. 02.33491003 - 3458872489
info@centrozanelli.it • www.centrozanelli.it