

La nostalgite

Far sentire speciali

A mio padre

Una meravigliosa farfalla



centro zanelli

ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale



## VIAGGIO NELLE EMOZIONI

06 - 07 maggio 2011  
08 - 09 luglio 2011  
23 - 24 settembre 2011  
28 - 29 ottobre 2011

## IPNOSI 1° Livello: LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

26 - 27 marzo 2011  
11 - 12 giugno 2011  
08 - 09 ottobre 2011

## IPNOSI 2° Livello: TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

09 - 10 aprile 2011  
12 - 13 novembre 2011

## LEADERSHIP

25 - 26 giugno 2011  
26 - 27 novembre 2011

## DIGIUNO e RIGENERAZIONE

29 - 30 aprile e 1 maggio 2011  
22 - 23 - 24 luglio 2011

*date corsi*



**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 Giovanna Siracusa -  
Filomena Paterino

Impaginazione e Grafica:  
Centro Zanelli

**SOMMARIO**

*psicologia*

La nostalgite ..... pag. 4  
I benefici dell'ipnosi ..... pag. 5

*orizzonti di leadership*

Far sentire speciali ..... pag. 7

*salute e benessere*

Osteopatia ..... pag. 8

*esperienze di vita*

Disperazione ..... pag. 10  
Nella foresta ..... pag. 10  
A mio padre ..... pag. 11  
Mettarsi alla prova ..... pag. 11  
Svuotare lo zaino ..... pag. 12  
Una meravigliosa farfalla ..... pag. 12  
Rieccoci... è di nuovo lunedì ..... pag. 13

*contributi*

Che cos'è questa crisi? ..... pag. 14

*recensioni*

Libri:  
Amata per caso ..... pag. 15  
Due di due ..... pag. 15  
Film:  
La prima cosa bella ..... pag. 15  
Hereafter ..... pag. 15

## La “nostalgite”: eh, una volta si viveva meglio!

All'inizio può trattarsi solo di qualche breve momento in cui riandiamo con la mente ad alcuni episodi piacevoli del passato, quando le cose erano (o ci apparivano) migliori: possono essere stati dei momenti di spensieratezza così piacevoli della nostra infanzia, quando tutto si presentava in maniera più semplice, e le amicizie erano avvertite in modo più caldo e sincero; oppure la osservi nell'imprenditore che assume un atteggiamento estasiato quando ricorda che è vero, anni fa era davvero dura rimanere a galla nella concorrenza, però i rapporti personali erano diversi, si stipulavano i rapporti commerciali con una semplice stretta di mano e non ti dovevi difendere sempre da tutto e da tutti, senza mai poterti fidare di nessuno: è la “nostalgite”, una malattia dell'anima in cui ognuno di noi prima o poi si impantana. Eh, una volta i matrimoni non duravano così poco, le persone si impegnavano fino in fondo per sostenere e far resistere una relazione, una famiglia alle tempeste della vita, mentre ora basta una litigata, una divergenza nel modo di vedere il futuro insieme e ognuno per la propria strada. Eh, una volta le cose funzionavano in maniera diversa...

Ad ognuno di noi può capitare di osservare nella vita quotidiana degli esempi come questi, dove la lente di ingrandimento compiacente del tempo tende a mostrarci il nostro passato con una patina positiva, un po' retrò, dove con una visione deformata cancelliamo tutto ciò che vi era di spiacevole e

di negativo, lasciando vivo nel ricordo ciò che risalta in senso gradevole, alimentando la nostra “nostalgite” con un sapore agro dolce nei ricordi.

Oscar Wilde affermava che la piacevolezza dei ricordi del passato nasce spesso solo dal fatto che in quell'epoca noi eravamo più giovani, con meno acciacchi e talvolta sembra essere veramente così e cioè che quando a noi sembra di rimpiangere i valori del passato, la semplicità delle cose di una volta, il modo in cui si lavorava tanti anni fa, è un po' come se riportassimo a galla degli avvenimenti, dandogli un trucco che faccia apparire tutto molto più bello di quanto in realtà non fosse.

E' quello che si fa quando ripensiamo con rimpianto alla nostra giovinezza, a come ci sentivamo meglio, a come era più facile vivere senza tutte quelle responsabilità o aspettative da parte degli altri che oggi

magari cominciamo a sentirci sulle spalle; e poi però ci dimentichiamo dei brufoli che ci angosciavano, delle incertezze interiori che eravamo costretti ad affrontare, l'incertezza nei confronti di un futuro ancora tutto da costruire o a volte i rapporti difficili con la famiglia di origine che ci trasmettevano un senso di frustrazione o di oppressione.

E' una brutta bestia la “nostalgite”, perché se nella maggior parte dei casi rappresenta solamente una deformazione ingenua del nostro passato, che ci mostra un paradiso, laddove di paradiso non c'era neanche l'ombra, può essere una modalità di approccio alla realtà piuttosto pericolosa se utilizzata come rimedio di fronte ai momenti di crisi esistenziale, nelle situazioni in cui non possediamo una chiave di volta chiara nell'affrontare il futuro.

Monica si ritrova ultimamente molto spesso sovrappensiero, letteralmente a rivedere e



a rivivere dei momenti della sua relazione con Giorgio, con una nitidezza incredibile: ricorda le emozioni, i particolari, quel modo di guardarla e addirittura gli odori ... All'inizio, quando la loro relazione si era chiusa in maniera così improvvisa ed inaspettata, il fatto di attaccarsi ai ricordi aveva rappresentato un modo per non naufragare, per sentirlo ancora vicino e dirsi che no, non c'era nessun motivo perché quello splendido sogno non potesse continuare. Ma ora che erano trascorsi due anni, il passato era una fonte continua di rimpianti, di paragoni, come una ragnatela vischiosa da cui faceva fatica a scollarsi: ogni uomo che incontrava paragonato a Giorgio appariva assolutamente insignificante, ogni momento piacevole del presente aveva il sapore amaro della sua assenza. Una vita con molto passato, senza un avvenire da costruire. Eppure oggi dopo parecchie dolorose riflessioni (nate anche dopo la partecipazione al corso "Viaggio nelle Emozioni"), Monica comincia a sospettare che forse Giorgio non

era così meraviglioso come la "nostalgite" lo dipinge oggi, che forse si è costruita una specie di mitologia per non affondare e che forse sta buttando via tutta la sua vita, in nome di un fantasma che non è mai esistito. Diventa quasi come camminare guardandosi indietro alle spalle, come se il meglio della nostra esistenza fosse ormai passato: nessuna focalizzazione sull'avvenire, nessun obiettivo concreto e motivante che ci aspetta, come quelle persone che cercano di recuperare se stesse passando le serate ascoltando da sole le canzoni di tanti anni fa o riguardando le fotografie di allora, ritrovandosi dopo un po' nella prigione che nasce dalla nostalgite acuta e cioè la depressione malinconica e il senso di inutilità del presente.

Talvolta questi sentimenti possono apparire quando nel mondo lavorativo, nella vita sentimentale o nel rapporto con noi stessi appaiono dei momenti di empassa e se questa nostalgia canaglia viene subita, si trasforma in sabbie mobili da cui risulta

difficile uscire, perché rimanendo in questo sentimento improduttivo ci troviamo nella stessa situazione di una ruota che gira nel fango e più ci sforziamo, più sprofondiamo e ci lasciamo trascinare dagli avvenimenti.

La nostalgite è una sindrome spiacevole che ci invia però una comunicazione particolarmente utile e significativa che va colta, cioè ci sta mancando qualcosa di indispensabile per noi che come la sabbia che scivola nel tempo dalle mani, lascia nel nostro animo un vuoto di vitalità e di risorse: può trattarsi di spensieratezza da recuperare, di entusiasmo lasciato nel dimenticatoio a forza di inseguire i nostri doveri o il bisogno di ricevere anche noi un briciolo di attenzione. L'importante è decifrare il segnale che ci viene trasmesso da queste sensazioni, quindi cogliere nel passato per rilanciare nel futuro, ricordandoci chi eravamo per sviluppare quello che possiamo diventare.

Dott. Duilio Zanelli

## I benefici dell'ipnosi

Quando ho parlato ad alcuni miei amici del fatto che stavo apprendendo le tecniche di ipnosi, le reazioni sono state differenti: alcuni sono rimasti incuriositi a tal punto di volerne sapere di più, mentre altri hanno preso la notizia con un certa tiepidezza, chiedendosi probabilmente se era una tecnica psicologica professionale oppure se stavo imparando qualcosa che avesse a che fare più con la parapsicologia o con i giochi di prestigio.

Per quanto fossero diverse le reazioni, tutte più o meno avevano un punto in comune:

quando ho fatto intendere loro che ero disponibile a ipnotizzarli, i miei amici, anche quelli inizialmente più interessati, si sono tirati indietro. Quando ho cercato di approfondire la ragione di questa improvvisa reticenza ho scoperto, senza stupore, che la causa era principalmente una paura. Paura di essere manipolati, plasmati, o paura che emergesse dal loro "inconscio" materiale strano di cui non vorrebbero essere consapevoli.

Ho detto senza stupore perché sono ben consapevole della disinformazione ve-

colata dai media riguardo l'ipnosi. È molto probabile che voi abbiate visto almeno una volta, in una trasmissione televisiva, qualche sedicente mago che ipnotizzava la showgirl di turno o un altro sventurato, facendogli dire e fare cose che normalmente non avrebbe detto o fatto, come il verso di un animale o qualche altro comportamento più o meno umiliante.

"In realtà chiunque abbia dimestichezza con l'ipnosi (sia che la induca o la viva) sa bene che non è possibile costringere una persona a fare ciò che normalmente non

farebbe.

Nel corso di "Ipnosi 1° livello" ho avuto modo di ricevere questa conferma, provando per la prima volta su me stessa e gli altri gli effetti della suggestione ipnotica. Ho scoperto una parte di me che non credevo essere così presente e attiva, con la quale ho instaurato un rapporto piuttosto complicato. Infatti, nonostante l'impaccio iniziale, presto ho cominciato a rilassarmi più profondamente e il mio inconscio ha iniziato a mandare segnali sempre più chiari e forti. Gli stessi effetti li ho potuti notare negli altri partecipanti, soprattutto quelli che ho ipnotizzato io stessa. È stato interessante vedere quanto le reazioni cambiavano da una persona all'altra: da reazioni tutto sommato moderate e controllate a qualche sfogo di pianto per liberare la tensione.

È stato piacevole riscoprire, durante l'ipnosi, alcuni ricordi della giovinezza che mi hanno fatto rievocare la spensieratezza di quei momenti; nell'età adulta, infatti, siamo assaliti da continue preoccupazioni e tensioni e spesso ci dimentichiamo cosa voglia dire vivere la nostra vita con quella serenità che ci accompagnava nel passato.

Una volta preso confidenza con quella parte di noi definita non cosciente, ci si accorge che non c'è nulla di cui aver paura: diventa anzi quasi confortante venire a conoscenza di una parte che, se ci affidiamo a lei, si prende cura di noi meglio di quanto riuscirebbe a fare la nostra testa, per quanto intelligente possa essere.

Le mie impressioni sono state confermate anche durante le sedute di ipnosi che ho potuto osservare, nelle quali la persona ipnotizzata viveva uno stato di trance, dal

quale ne usciva poi rigenerata e profondamente rilassata.

Mentre la persona vive lo stato di trance è possibile utilizzare alcune tecniche per facilitare la comunicazione con l'inconscio, come la lievitazione del braccio: questo contribuisce a rendere lo stato di trance ancora più intenso e rilassante. Molta gente è rimasta stupita dal fatto che, sotto ipnosi, gli arti si potevano muovere con assoluta leggerezza e senza il nostro controllo cosciente. In realtà noi, in modo naturale, andiamo in trance in alcuni momenti della giornata (ad esempio quando abbiamo lo sguardo "fisso"), oppure muoviamo parti del corpo senza che ce ne accorgiamo, come quando si gesticola, il tutto mentre siamo coscienti. Infatti questo tipo di ipnosi è stata sviluppata dallo psichiatra Milton Erickson, che prevedeva un tipo di trance "consapevole". La trance è dunque un fenomeno naturale che ci accompagna, senza che noi lo sappiamo, ogni giorno; l'ipnosi viene semplicemente indotta per favorire degli effetti che altrimenti non si verificherebbero.

Uno degli effetti più comuni dell'ipnosi, e che può spiazzare agli inizi, è la sensazione

che il tempo sia rallentato: riusciamo a fare più cose in meno tempo, e spesso ci stupiamo di quanto tempo ci rimane ancora per fare altre cose.

I benefici dell'ipnosi, oltre a quelli già citati e che vengono notati nell'immediato, spesso si vedono nel lungo termine. Attraverso sottili suggestioni, l'inconscio può cercare di cambiare alcuni comportamenti dannosi messi solitamente in atto dalla persona: tali cambiamenti però non sono immediatamente percepibili dalla persona, in quanto vengono operati a un livello non consapevole. Molto spesso sono le persone che ci stanno intorno ad accorgersi del cambiamento.

Questo ci può far capire come l'ipnosi sia un'opportunità per venire a contatto con quella parte di noi che ci può portare, spontaneamente, alla crescita e alla risoluzione di quei problemi che ci sembrano irrisolvibili con il solo uso della razionalità. Nel mezzo della frenesia della nostra vita quotidiana, è anche un modo per imparare a rilassare il nostro corpo e la nostra mente e liberarci dalle tensioni inutili.

Dott.ssa Giovanna Siracusa



## Far sentire speciali

Grazie alla mia professione mi trovo ad essere fortunato: conosco ed ho a che fare con persone speciali che, nel loro piccolo o nella loro grande realtà, si trovano ad essere dei punti di riferimento, dei motivatori.

Hanno la forza di smuovere le persone, di far riaffiorare le più nobili capacità di cui un essere umano si trova in possesso. Sono Leader! Trascinatori, delle guide. Da loro si può imparare molto, sono miniere di consapevolezza.

Una delle ultime cose che mi ha lasciato a bocca aperta è sentire un imprenditore, cresciuto in condizioni umili che ha poi creato una realtà solida intorno a sé, dichiarare davanti ad altri il sogno di rischiare di persona per evolvere e creare nuovi posti di lavoro per migliorare la condizione di vita delle persone che vivono nella sua città.

“Nella mia azienda lavorano già un centinaio di persone ma adesso voglio costruire un nuovo capannone e assumere altre persone. Quando l’ho riferito mi è stato detto: ma tu sei pazzo... di questi tempi, così difficili. Io ho risposto: se non utilizziamo un po’ di pazzia (coraggio) in questi periodi, quando lo dobbiamo fare? Quando tutto va bene?”.

Così diceva un partecipante durante uno degli ultimi corsi di “Leadership” svolto nel 2010, e questo mi ha fatto capire che esistono persone che non si accontentano, pronte a ricominciare donando una speranza per un futuro difficile, motivando le persone a tirarsi su le maniche e fare in

modo che le cose possano andare meglio rispetto alla realtà che ora siamo costretti a vivere.

Se ci pensiamo bene, nella nostra vita i più importanti cambiamenti, sono partiti da momenti difficili. E’ lì che siamo stati costretti a tirar fuori capacità che neanche immaginavamo di avere.

In quei momenti, messi alla prova dal cambiamento e dal doverci adeguare, ci verrebbe voglia di chiuderci in casa e sperare che le cose possano andare meglio da sole, senza renderci conto che magari qualche cosa la possiamo cambiare anche noi. In questo periodo vedo molte persone, che in passato sono state dei grandi leader, dover ricominciare da capo.

Mi raccontano le proprie difficoltà soprattutto legate al fatto di avere delle responsabilità sulla precarietà di altri esseri umani, quelli che credono in loro e questo è fonte di ansia e tensioni.

Vedete spesso un imprenditore, il riferimento di un gruppo o un genitore vengono spesso criticati dalle persone intorno a loro quando le cose non vanno, ritrovandosi da soli e valutando il tutto come un “fallimento”. L’ho scritto tra virgolette perché in realtà di fallimento non si tratta.

E’ solo che in quelle situazioni è importante rendersi conto di essere degli esseri umani come tutti e, anche se ci si trova in quel ruolo a prendere delle decisioni e delle scelte anche per gli altri, non si può fare tutto da soli, abbiamo dei limiti e abbiamo bisogno anche di farci aiutare. Soprattutto come diceva Confucio, non dobbiamo regalare un

pesce ai bisognosi ma insegnare a pescare, altrimenti diventeranno dipendenti da noi e quando le cose andranno male la responsabilità sarà nostra.

Andrew Carnegie, miliardario statunitense, aiutava volentieri quanti si rivolgevano a lui, purché fossero dotati di buona volontà e di meriti reali. Ben trentadue suoi dipendenti riuscirono, a loro volta, a diventare miliardari. Carnegie attribuiva tutto il merito della sua fortuna ai collaboratori, e diceva che sulla sua tomba avrebbe voluto veder scritto: “Qui giace un uomo, che seppe radunare intorno a se uomini più capaci di lui”.

Infatti un Leader non è una persona che opera al posto degli altri ma è chi crea le condizioni migliori affinché i suoi uomini lavorino al meglio, sa delegare e in questo modo offre la possibilità alle persone di crescere e diventare operativamente autonome.

Così facendo può ritagliare momenti dove rigenerare le proprie risorse personali, sia fisiche che mentali, e poter ricominciare con energia e lucidità ogni giorno.

Molto importante in questo periodo è ritrovare l’unità nei gruppi di lavoro, di amici e familiari che ultimamente è venuta un po’ a mancare. Quando un team lavora sulle stesse frequenze e con un obiettivo comune da raggiungere si mettono in gioco risorse che non equivalgono alla somma di quelle delle singole persone, ma un qualcosa in più. E’ come se ad un certo punto, durante una partita di pallavolo i singoli componenti di una squadra cominciassero a giocare ognuno per sé: così facendo l’entusiasmo e



i risultati verrebbero meno.

E' qui che entra in gioco il Leader che, con la sua esperienza e le sue capacità, può avere una marcia in più cioè creare le condizioni giuste per garantire un'unità nel gruppo e l'entusiasmo indispensabile per raggiungere traguardi importanti.

Ritornando a parlare di Andrew Carnegie era uno scozzese molto povero che trasferitosi in America riuscì a diventare il secondo uomo più ricco degli USA semplicemente riuscendo a trattare con la gente, insomma, riuscendo ad essere un LEADER.

Come dicevo prima egli stesso ammetteva di non aver alcuna competenza specifica, ma riusciva a circondarsi di persone eccel-

lenti, le motivava e le valorizzava.

Ed è proprio grazie al coordinamento di queste che ha raggiunto il successo.

Il concetto della leadership è menzionato varie volte nei libri dello scrittore statunitense Dale Carnegie, che si rifà proprio ad Andrew nei suoi esempi proprio per le sue caratteristiche ed i comportamenti abituali: inizia sempre con l'apprezzamento prima di criticare; usa critiche indirette; parla dei tuoi errori prima di evidenziare quelli altrui; fa domande invece di impartire ordini diretti; loda ogni più piccolo progresso; usa l'incoraggiamento ma soprattutto cerca di far sentire ognuno IMPORTANTE.

Proprio quest'ultimo segreto, quando appli-

cato con perseveranza, fa sì che le persone intorno al leader abbiano le condizioni giuste per tirare fuori il meglio.

Far sentire importante una persona non solo la motiva al massimo, ma la porta persino a migliorare con naturalezza.

Ognuno di noi, infatti, fin dalla nascita ha il terrore delle critiche ed è alla ricerca perpetua di apprezzamento.

Un leader che riesce a far leva su questo sentimento puramente umano può realmente creare un gruppo affiatato ed efficiente, portandolo al successo.

Dott. Silvio Zanelli

## Osteopatia: la scienza dell'auto guarigione

Un giorno si presentò in clinica nel mio ambulatorio una ragazza di trent'anni con dolore nella zona interna al ginocchio sinistro. Era piuttosto demoralizzata, in quanto mi raccontò di essere andata a farsi visitare dall'ortopedico che non aveva riscontrato nulla e l'aveva mandata da un massaggiatore. Con questo professionista non aveva però risolto il problema, si era quindi rivolta ad un fisioterapista ma neanche le successive sedute avevano dato frutti.

Dietro consiglio di un'amica si era rivolta alla clinica osteopatica dove lavoro e durante le domande iniziali che le avevo posto, notai che aveva subito diverse distorsioni da giovane alla caviglia della stessa gamba dove ora era dolente il ginocchio e visitandola ho trovato delle forti rigidità alla

caviglia.

In osteopatia non ci si accontenta di trattare il sintomo, ma si cerca di capirne la causa, tramite domande, test e discriminazioni palpatorie dei tessuti. Il corpo ha la capacità di auto-curarsi ritrovando per ogni insulto un nuovo bilanciamento, un nuovo equilibrio. Ma portare avanti delle posture che non sono altro che un adattamento rischia poi di andare a discapito di altre strutture. Attraverso le tecniche l'osteopata invia degli input al corpo per ribilanciarsi su nuovi e più sani criteri.

In due sedute siamo riusciti a far sparire il dolore lavorando la caviglia e rieducando l'assetto posturale degli arti che le aveva portato in sovraccarico il ginocchio.

Ma cos'è alla fine l'osteopatia?

Per cominciare non è, come molte persone suppongono, solo una tecnica di massaggio, bensì è una medicina manuale complementare manipolativa che nasce alla fine del 1800 negli Stati Uniti; si occupa principalmente dei problemi strutturali e meccanici del corpo umano e di alleviare il dolore che ne deriva.

Questo tipo di approccio terapeutico è dolce e permette di trattare pazienti di ogni età: dal neonato all'anziano, dalla persona sedentaria allo sportivo, fino ad occuparsi dei disturbi che possono insorgere in gravidanza.

Rispetta la relazione tra il corpo, la mente e lo spirito sia in salute che nella malattia: pone l'enfasi sull'integrità strutturale e funzionale del corpo e sulla tendenza del cor-



po ad auto-curarsi.

Il trattamento osteopatico viene visto come influenza facilitante per incoraggiare questo processo di auto-regolazione. I dolori accusati dai pazienti risultano da una relazione reciproca tra i componenti muscolo-scheletrici e quelli viscerali di una malattia o di uno sforzo.

L'osteopatia opera con lo scopo di riportare il corpo alla mobilità fisiologica ove possibile e di ristabilire l'omeostasi, cioè l'equilibrio.

L'osteopata è un professionista che si forma con un corso di studi di grado universitario della durata di cinque/sei anni e questa disciplina è relativamente ancora poco conosciuta in Italia, pur essendo molto diffusa nel mondo anglosassone, in Francia, Austria, Belgio, Svizzera e Stati Uniti dove rientra nelle discipline mediche del servizio sanitario nazionale.

Questa medicina alternativa aiuta a risolvere problemi di lombalgie, cervicalgie e tutte le algie della colonna, ernie del disco, artrosi, tendiniti, periartriti, otiti ricorrenti nei bambini, squilibri posturali, scoliosi funzionale, cefalee ed emicranee, coliti, reflusso

gastroesofageo, stitichezza, sinusiti, dolori mestruali, disturbi della gravidanza e della menopausa, esiti da colpo di frusta, stati d'ansia, incontinenza urinaria da sforzo, problematiche dell' articolazione temporo-mandibolare e occlusali.

"L'osteopatia è la regola del movimento, della materia e dello spirito, dove la materia e lo spirito non possono manifestarsi senza il movimento; pertanto noi osteopati affermiamo che il movimento è l'espressione stessa della vita" afferma Still, il fondatore dell'osteopatia.

Su queste basi ci si chiede in che modo agisce e in cosa consiste il trattamento in sé.

Il trattamento osteopatico è di tipo manuale, e si avvale di molte tecniche di trattamento. Gli osteopati le utilizzano indifferentemente in funzione delle necessità terapeutiche, e tale classificazione è puramente indicativa. Le tecniche strutturali sono definite poiché ristabiliscono la mobilità della struttura ossea-muscolare e legamentosa. La specificità e la rapidità delle manipolazioni consentono il recupero della mobilità articolare.

Le tecniche craniali agiscono sui rapporti e sulla simmetria di movimento tra le ossa

del cranio. Cercano di ristabilire il normale meccanismo di "respirazione primaria" agendo quindi sulla vitalità del paziente.

Le tecniche viscerali, come dice il termine, agiscono sui visceri, che sotto l'influenza del movimento di respirazione diaframmatica, si muovono con una dinamica specifica. Questa può essere modificata con una restrizione di mobilità dovuta ad un trauma dello stesso viscere o per una cattiva funzione della struttura, che si sa essere in relazione con i visceri.

Applicando tecniche specifiche, l'osteopatia permette all'organo di trovare la sua fisiologia naturale ed i disordini legati alla restrizione di mobilità saranno così corretti con tecniche indirette attraverso l'addome ed il diaframma per ristabilire una buona mobilità viscerale.

L'osteopatia è considerabile perciò una medicina preventiva.

Una persona che si "vuole bene" si reca nei centri fitness per tenersi in forma, va dall'estetista per migliorare il proprio aspetto, va a farsi massaggiare per sentirsi rilassata, ma parte importante della cura del nostro benessere può essere anche rivolgersi all'osteopatia, per riassetarsi posturalmente ed evitare di incorrere in dolori dovuti a cattive abitudini posturali. Essere equilibrati e bilanciati aiuta ad affrontare con più forza gli insulti derivanti dall'esterno, come contusioni, freddo, pesi etc.

Anche perché l'osteopatia non fa uso di farmaci, ma aiuta il corpo ad auto-guarirsi in modo naturale per migliorare così la qualità della nostra vita.



## Disperazione

Ho partecipato al corso "viaggio nelle emozioni" a MAGGIO 2010. Lo stato emotivo e mentale in cui mi trovavo... l'ho definito proprio a Duilio, nel nostro primo incontro, era disperato!

E lo ero davvero. Mi sentivo disperata e non riuscivo più a trovare una soluzione positiva a tutto quello che mi stava accadendo.

Il motivo principale della mia disperazione era una separazione dolorosa. Io davo la colpa a quello: al fallimento, all'umiliazione, all'orgoglio, al tradimento e alla mancanza di rispetto, ma c'era molto e molto di più. Dovevo finalmente guardarmi dentro e capire chi fossi davvero e soprattutto dove volevo andare.

Sono stata catapultata, senza preavvisi, in un viaggio dentro me stessa che mi ha costretto a fare i conti con la Silvia che dentro urlava, di dolore, di rabbia.

Mi sono riscoperta piena di paure mai affrontate, di rancori mai digeriti.

Non solo con lui, ma con tutte le persone che facevano parte del "mio mondo". Sempre preoccupata di sbagliare, di fare la cosa giusta, di assecondare le aspettative in primis della famiglia. Poi le mie.

Ho capito che nella spasmodica ricerca di sentirmi dire "brava", ho perso di vista quello che Silvia voleva davvero e ho capito che nulla di buono arriva se le scelte che si fanno, rendono felici gli altri e non te.

Come la scelta d'amore che ho fatto. Ho fatto di tutto per rendere felice un uomo che alla fine mi ha data per scontata e forse mi ha trovata, anche un pò noiosa.

Cercando un'altra donna, ha fatto crollare il mio piccolo mondo e con esso tutto quello che, ero convinta, avevo creato per me. Come mi sbagliavo.

Non avevo fatto niente che accondiscendesse me. Ero vissuta nella sua ombra.

Tanta sofferenza mi è servita per riemergere. E per capire che una persona ti deve amare per quello che sei, e non per quello che fai per lui.

E non vale solo nei rapporti d'amore, ma anche nelle amicizie, anche con la tua famiglia. Ho capito che ci vuole coraggio per parlare con te stesso e chiederti : ora cosa vuoi fare? Chi sei?

Vuoi provare a volerti bene e cominciare a fare quello che ti rende felice? Vuoi cominciare ad avere dei sogni?

Ci vuole proprio coraggio. Perché l'unica cosa che frena davvero... non è il pensiero del fallimento, o l'orgoglio... è la paura di non farcela che ti frena, che ti ha sempre frenato... e ti fa vivere una vita in secondo piano.

L'ho capito solo adesso e le ho dato il nome giusto! Prima non l'avevo identificata! Prima era la buona educazione, i compromessi, il non deludere gli altri, il non far soffrire nessuno, magari nemmeno te stessa...

Invece si chiama proprio paura, di scoprirti nelle tue fragilità, nelle tue debolezze, ma anche nelle tue caratteristiche più positive, nei tuoi pregi, nei tuoi desideri.

La vita non è quello che ti succede, ma il come ti comporti e cosa fai con ciò che ti succede ed è così che voglio sforzarmi di proseguire.

Non è stato un percorso rapido.... anzi è stato lungo, non facile e lo sto ancora percorrendo.

Però... sono più aperta e disposta a godere delle cose belle che arriveranno!!!

Silvia Maggiolo

## Nella foresta

Spesso capita che si perde l'orientamento per vari motivi e ci ritroviamo immersi nella foresta della vita, per quanto sentiamo voci che cercano di indicarci la strada per uscire, non riusciamo a trovare una via.

In un momento simile ho deciso di frequentare il corso di ipnosi di 1° livello con il Centro Zanelli e grazie a questo corso sono riuscito a trovare la strada per uscire dalla giungla in cui mi ero perso ed ora sto costruendo nuove strade per raggiungere nuovi luoghi.

Grazie a Duilio, a Silvio e a tutte le persone che ho incontrato ed incontrerò nella mia vita.

Credo che questo corso possa aiutare tutti a ritrovare l'ago della propria bussola e vorrei finire con le parole della canzone Adagio che mi sembrano particolarmente appropriate:

"Nascosta dalla lontananza, la mia speranza brilla comunque, perché so che dovunque tu sia, sei parte di me e che in qualunque perché senza risposta troverò la forza di rimanerti accanto".

Grazie

Stefano Marchetti



## A mio padre

Sei andato per sempre,  
in un giorno di settembre.  
Portando il mio cuore,  
lasciandomi il dolore.  
Portando il mio sorriso,  
lasciandomi spento il viso.  
Portando la mia speranza,  
lasciandomi senza esperienza.  
Portando dai miei giorni  
tutta la felicità e i sogni.  
La vita ci ha allontanato,  
ricordando amor dato  
e amor mancato.  
Quel giorno che ti incontrerò,  
nelle tue braccia mi getterò.  
E tu mi dirai: non temere figlia mia,  
vieni, abbandona questa malinconia.  
Adesso io sono con te,  
come il giorno e la notte.  
E l'amor mancato,  
per te l'ho accantonato.

Ciao papà,

Houda Ameur



## Mettersi alla prova

Leadership, ragazzi entriamo, spegniamo i cellulari, ritualità, ecco la musica in sottofondo e... dentro... si inizia.

Mi siedo in prima fila (proprio io? cosa mi succede?), prendo il blocco degli appunti e la penna ma mi tremano le mani, allora appoggio la penna e mi strofino le mani sulle gambe cercando di rilassarmi un po', riprendo a scrivere e ad annotarmi tutto quello che mi colpisce.

Osservo e studio le persone accanto a me, le ascolto quando escono a svolgere il loro intervento di fronte al gruppo e cerco di prendere spunto il più possibile per non fare brutta figura.

Tocca a me, mi sento goffa, impacciatissima, non so dove mettere le braccia, non so dove guardare, non so cosa dire, sento solo tanto caldo, mi escono frasi senza senso e più guardo le facce delle persone davanti a me e più mi trema la voce, e mi scendono le lacrime perché mi rendo conto che non sono capace di parlare, non riconosco la mia voce e non mi piace, non mi piaccio, così non va bene, mi risiedo leggendo negli occhi degli altri "poverina!", la rabbia con me stessa aumenta, mentre un signore molto distinto (credo che me lo ricorderò per tutta la vita) dice al suo vicino di posto: "Peccato... perché sembra una ragazza in gamba"

Ecco credo che sia stato proprio quello il mio campanello... un personaggio come lui riconosce in me "qualcosa di buono" e poi quella parola... "peccato"... mi rimbombava in testa, come se volesse risvegliare in me quella voglia di sfida che avevo da tempo soffocato, come se volesse dirmi "cavolo sei capace perché ti vergogni"... "peccato"... ma peccato cosa? In quel momento sento la rabbia dentro di me che cresce sempre di più e mi chiedo perché mi

vergogno così tanto, mi chiedo perché non mi lascio andare e nello stesso tempo cresce in me la voglia di riprovare per capire dove ho sbagliato, insomma un'esplosione di conflitti che non riesco o non voglio più trattenermi e voglio tirarli fuori perché Cinzia ha paura ma ha capito di aver bisogno di aiuto e quella è la sua occasione.

Intanto andiamo avanti, altra situazione di prova.

Questa volta ci voglio credere, non voglio più deludermi e mi incoraggio mentalmente dicendomi "ce la puoi fare, accidenti!"... stringo le mani a pugno e faccio trasparire tutte le mie emozioni e chi se ne frega di quello che pensano gli altri, mi carico sempre di più guardando gli occhi sbalorditi dei corsisti e la mia voce che si alza nella sala, quella voce tanto attesa finalmente si fa sentire e non mi VERGOGNANO più; è vero voglio smettere di vergognarmi e di nascondermi e mi sento libera, mi sento più leggera e sono contenta di me...

Ad un tratto mi rendo conto che avevo sprecato troppo tempo a mascherarmi, avevo sprecato troppo tempo a vergognarmi di me, delle mie paure, delle mie incapacità, dei miei errori, avevo sprecato troppo tempo a calcolare ogni mia azione per non sbagliare, per non essere giudicata, avevo sprecato troppo tempo a piangermi addosso e a lamentarmi, insomma troppo, troppo tempo perso.

La leadership è stata per me una vera sfida e una mia vittoria perché da quel giorno lotto per non essere diversa da quella che sono e provo con tutte le mie care paure a fare cose diverse, come per esempio... questa lettera.



## Svuotare lo zaino

Un solo biglietto... zaino pesante in spalla... e via ! Si parte per un viaggio, con addosso un pò di sana paura per quello che ti aspetti e che ti è ignoto.

All'inizio incontri persone per te strane, sconosciute e la tua paura aumenta... le tue perplessità si accumulano... Il mio viaggio è iniziato così e lo rivedo così: un biglietto di sola andata senza ritorno! Ebbene sì... perchè in questi due giorni in ogni tappa e/o fermata, ho lasciato piccoli pezzi di me stessa: un pezzetto di rancore di là... un pò di rabbia di qua.... e mano a mano che proseguivo il viaggio, il mio zaino si alleggeriva! Oltretutto mi sono sorpresa di come, in ogni mia tappa, incontrassi inizialmente estranei che a loro volta lasciavano dietro di sé le loro zavorre e riconoscermi in loro sotto alcuni aspetti, trovandomi così a condividere segretamente con loro un sorriso, una complicità mai provata. Ma come per tutti i viaggi... si arriva al capolinea. Ed è così che vedo il mio viaggio.

Sì, perchè la cosa che più mi ha stupito, arrivata alla meta finale, è stato accorgermi che il mio zaino non era vuoto... ma pieno zeppo... ma non pesante... !!! All'interno ho scoperto che c'erano tante bellissime istantanee a colori: persone conosciute nel viaggio abbracciate a me, con i quali ho condiviso me stessa, sorrisi veri che vengono dal cuore, abbracci che non vorresti sciogliere mai! Lo definisco capolinea perchè mi piace ora riguardare quelle foto dentro lo zaino e sapere che HO AVUTO e HO il CORAGGIO di AMARMI, di vedere quello che ho costruito con amore intorno a me con le persone più care; sorridere pensando che in questo nostro BELLISSIMO MONDO possiamo ancora EMOZIONARCI per semplici cose e sapere che tanti, come me, condividono il mio pensiero!

Viaggio Emozionante... tenero... intenso.... brillante... complice... UNICO! Semplicemente.... GRAZIE!

Monica Bruschi

## Una meravigliosa farfalla

Qualche mese fa mi sono trovato nella sala come partecipante ad iniziare il viaggio nelle emozioni, ero teso memore della esperienza fatta quasi vent'anni prima quando avevo partecipato ad un corso intenso, molto pressante, rigido e diretto che mi ha insegnato molto di cui conservo buoni ricordi ancora oggi.

Man mano che passavano le ore, mi sono trovato di fronte ad una esperienza del tutto diversa da quello che mi aspettavo, a cui non ero preparato, ho cominciato ad assaporare una forte sensazione di "dolcezza", emozioni forti che coinvolgono, che portano nei posti più profondi della nostra vita che non ricordavo nemmeno.

La tensione era sempre alle stelle, appunti, attenzione, cercare di annotare quanto più possibile per assimilare e non dimenticare... ma diventava sempre più forte una sensazione di "dolcezza", e gli occhi cominciavano a diventare come quelli di un piccolo bimbo, indifeso, impaurito, che guarda intorno con tante domande, tanti perchè e tanti bisogni a cui magari non aveva avuto risposta .... e magari qualcuno non aveva colmato.

Alla fine del corso non riuscivo a capire esattamente come ma qualche cosa stava cambiando, e ancor di più con il passare dei giorni mi accorgevo che affrontavo le cose quotidiane con un atteggiamento diverso forse con l'entusiasmo di quel piccolo bambino ritrovato, ma succedeva senza pensarci.

Un giorno ricevo una telefonata dal Centro Zanelli, mi chiedono di partecipare come assistente al prossimo corso, un solo pensiero: una gran paura e timore della grande responsabilità!

Dopo quindici minuti che ero in sala mi sentivo "fuori posto", sentivo un senso di responsabilità così grande che mi spaventava, ogni giorno mi trovo ad affrontare situazioni difficili ma sono cose che conosco, fanno parte del mio lavoro, qui no... sono in un campo inesplorato e inerme. Man mano passava il tempo invece mi sono trovato immerso completamente, attento ad osservare e imparare in modo coinvolgente tutto quanto succedeva, insieme ai partecipanti.

Mi sono trovato a vivere le stesse emozioni come loro, anzi come se fossero amplificate cento volte, mi sentivo come intorno non ci fosse altro che quel momento insieme a loro, e ogni volta che succedeva un cambiamento, quando si abbatteva un muro, la gioia era immensa e la voglia di gridare talmente l'emozione era forte.

Nel viaggio nelle emozioni ho imparato a volermi un po' più bene in un modo che neanche ora so spiegare, con l'esperienza di assistente ho imparato a voler un po' più bene agli altri, a riconoscermi molto di più nelle persone che ci sono intorno e a guardarli senza armatura, senza pregiudizi, perchè gli altri siamo noi.

Quello che per un bruco si chiama la "fine del mondo", il resto del mondo lo chiama "meravigliosa farfalla".

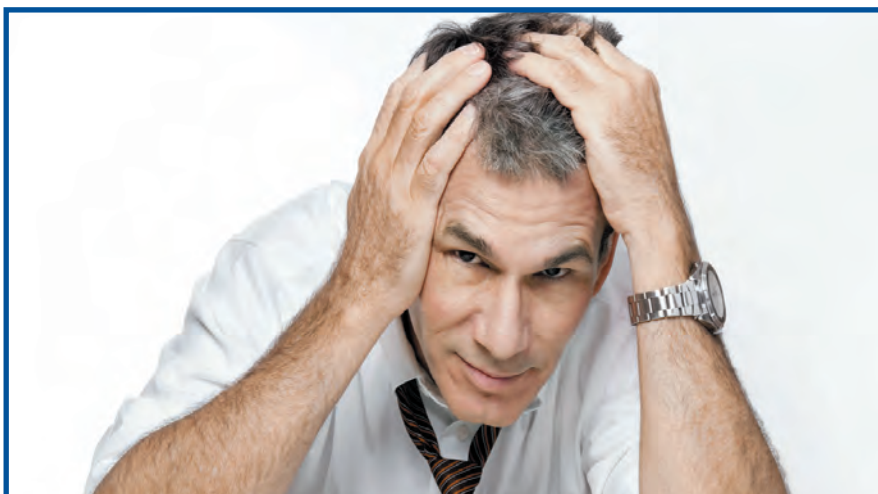
Enrico Moroni

## Rieccoci ... è ancora lunedì

Mi chiamo Enrico Manfredi e nacqui 43 anni fa in una famiglia che purtroppo era già allo sfascio prima ancora di partire. Mio nonno e mia nonna separati, mio padre e mia madre idem... Io un bambino che ha dovuto capire e comprendere troppo presto cose e problemi per soli adulti. La mia vita nonostante tutte le situazioni più o meno gravi che sono obbligati a digerire tutti i figli di genitori separati, è trascorsa come un figlio che vorrebbero avere tutti, un figlio che non ha mai dato problemi, anzi molte di più le soddisfazioni. Ho frequentato correttamente tutti gli studi, nel frattempo praticavo sport agonistico a

Quel momento dei 35 anni di età... chi conosceva bene la mia storia mi ha sempre chiesto se avevo sofferto, e la mia risposta (vi giuro non bleffavo) era che tutto mi era sempre scivolato addosso.

Ma arrivati a quel momento è come se fosse scoppiata una bomba ad orologeria che coincideva paradossalmente alla scelta di fare una famiglia ed avere un figlio con la mia compagna (le cose più belle del mondo) il mio cervello si era tramutato in un disco che saltava e continuava a ripetersi "Non devi far passare a tua figlia quello che hai passato tu" e ho sbroccato in un esaurimento fortissimo....



buoni livelli, finito le scuole superiori avevo ben definito nella mia mente il mio futuro con tutti gli obiettivi che ancora oggi ho raggiunto grazie ai sogni di 30 anni fa, ero talmente regolare che oltre a non drogarmi in discoteca, valutavo il grado alcolico dei miei amici per scegliere di non bere e fare l'autista per riportarli a casa. La mia unica evasione oltre alle ragazzine... la mia creatività. Si può dire che io sono stato un tossico mancato grazie al fatto che andavo fuori di zucca grazie alla droga chiamata creatività. In sintesi mai nessuna forma di ribellione per sfogare tutte le situazioni digerite fino al quel momento.

La mia tenacia come al solito mi ha fatto portare avanti i miei sogni avendo mia figlia Giorgia... ma con una fatica.... avevo tutto quello che un uomo felice poteva avere ma ero diventato arido come un albero secco che stava morendo.

Dopo una trafila lunghissima di psicoterapie tradizionali e psicofarmaci, mia moglie mi regalò un corso "Esperienza" presso il Centro Zanelli.

Lì ho finalmente conosciuto i miei due salvatori.... i fratelli Abbagnale... ops scusate il lapsus i fratelli Zanelli, sono entrambi per me i campioni del mondo...

Con loro ho cominciato un percorso più intenso, più concentrato, efficace, facendo sia il corso "Esperienza" che "Leadership".

Sono passato finalmente da albero rinsecchito a essere umano che ha ripreso a piangere quando gli viene da piangere e ridere quando gli viene da ridere, credetemi è una cosa meravigliosa.

Però io sono una persona che quando ci prende gusto e capisce che si può stare meglio non mi accontento e così ho voluto affrontare addirittura il problema del lunedì...

Quanti di noi si alzano il lunedì poco sereni, con l'ansia, arrabbiati, depressi con quella brutta sensazione che ti assale quando devi cominciare la settimana lavorativa? Con qualche seduta di ipnosi e il corso di 1° livello è sparito anche questo problema, i due fratelloni hanno colpito ancora... mi hanno dato la possibilità di conoscere ed interagire con quella parte meravigliosa di noi che non viene mai considerata, l'inconscio.

Tra sabato e domenica Silvio ci ha preparato per poi vivere dinamiche e situazioni di gruppo meravigliose, innescando un'alchimia di emozioni con le collaborazioni tra i 13 componenti del corso per raggiungere l'obiettivo comune di mettere da parte la razionalità, per liberare finalmente il nostro inconscio.

Io finalmente dopo il corso esperienza e la leadership, nei quali avevo buttato fuori tutta la negatività che avevo dentro, sono riuscito a vivermi entrambi i giorni del corso di ipnosi con la gioia e la positività che non avevo mai avuto... me la sono proprio goduta questa volta!!

A oggi non so ancora il perché di tutto ciò, ma ad essere sincero non mi interessa neanche saperlo, l'unica certezza che ho è che quando ho avuto bisogno, mi sono messo nelle mani di due fuoriclasse che mi hanno aiutato a risolvere problemi molto scomodi e ho ricominciato a vivere!!

Grazie fratelloni....

Enrico Manfredi



Tra i numerosi contributi che ci sono stati inviati nel 2011 dai visitatori del nostro sito [www.centrozaneli.it](http://www.centrozaneli.it), abbiamo scelto quelli che piu' si accostano alla filosofia del nostro centro.

Ve li riportiamo qui di seguito:

## Che cos'è questa crisi?

*Non pretendiamo che le cose cambino,  
se facciamo sempre le stesse cose.*

*La crisi è la miglior benedizione che può succedere  
a persone e paesi.*

*La creatività nasce dall'angustia,  
come il giorno nasce dalla notte scura.*

*E' dalla crisi che nascono l'invenzione, le scoperte e le grandi strategie.*

*Chi supera la crisi,  
supera se stesso, senza rimanere superato.*

*Chi attribuisce alla crisi i suoi sconquassi e le sue pene,  
violenta il proprio talento e*

*mostra più rispetto ai problemi che alle soluzioni.*

*La vera crisi è la crisi dovuta all'incompetenza.*

*L'inconveniente delle persone e dei paesi  
è la pigrizia nel trovare le uscite e le soluzioni.*

*Senza crisi non c'è sfida,  
senza sfida la vita è una routine, una lenta agonia.*

*Senza crisi non ci sono meriti.*

*E' nella crisi che affiora il meglio di ognuno di noi,  
perché senza crisi tutto il resto è carezza.*

*Parlare di crisi equivale a promuoverla,  
tacere nella crisi equivale ad esaltare il conformismo.*

*Alla luce di questo, lavoriamo duro.*

*Finiamola per una volta con l'unica crisi minacciatrice,  
che è la tragedia di non voler lottare per superarla.*

*Albert Einstein*

LIBRI



**Amata per caso - Stefano Zecchi – Editore Mondadori**

Malindi è una bimba di sette anni che vive felice in un villaggio dell'India fino a quando una tragedia si abbatte sulla sua famiglia che si vede costretta a venderla ad un uomo che la porta in giro per farla ballare nelle piazze insieme ad un cagnolino e una scimmietta. Da qui comincia tutta la sofferenza di Malindi che la porta a dover crescere per forza affrontando, pur nella sua piccola esistenza, dure prove per poter sopravvivere. La vita però, le riserva una svolta felice quando viene adottata da una coppia italiana che le dona amore e benessere ma, malgrado la sua riconoscenza e l'affetto per la nuova famiglia, Malindi porta sempre nel suo cuore i suoi cari e il sogno di poter ritornare, un giorno, ad essere utile alla gente della sua India.

**Due di due - Andrea De Carlo - Editore Bompiani**

Guido e Mario sono due amici inseparabili che avvertono la difficoltà di vivere una realtà formalista ed egoista e vanno alla ricerca di nuovi valori. Due amici, due scelte, due modi diversi di lottare e vedere realizzati i propri sogni facendo anche scelte che cambiano la propria vita con la consapevolezza che, a volte, basta trovare il gusto in quello che si fa e l'affetto delle persone vicine per riuscire a conquistare il mondo e che una vera amicizia non viene distrutta dalla distanza, ma continua ad alimentarsi con il trascorrere degli anni e nonostante i diversi modi di vivere.



FILM



**La prima cosa bella**

La prima cosa bella è un film che parla di amore, ma non solo di un amore tormentato e disperato per la gelosia di un marito geloso e a volte violento ma soprattutto di quel grande sentimento che unisce una madre con i suoi figli e dell'amore per la vita. E' proprio in virtù di questo grande sentimento che Anna affronta la vita nelle sue sfaccettature, anche dolorose, con serenità, persino durante la sua degenza nel reparto di cura per la sua fragilità psicologiche. Qui infatti la ritroverà il figlio Bruno che a causa anche di una forzata frequentazione con la sorella trova il coraggio di ripercorrere la propria storia, la propria infanzia quando la sua giovane mamma fu eletta "la mamma più bella", evento che aveva determinato la fine della serenità familiare. Sono proprio questi ricordi che fanno sì che avvenga la riconciliazione con il passato e la ricostruzione dell'unità familiare.

**Hereafter**

Hereafter, il nuovo film di Clint Eastwood, è un thriller soprannaturale che vede protagoniste tre persone: George (Matt Damon) è un operaio americano che ha un rapporto speciale con l'aldilà, Marie (Cécile de France) una giornalista francese che ha avuto una esperienza tra la vita e la morte che ha sconvolto le sue certezze e Marcus (George McLaren e Frankie McLaren) uno studente londinese che ha perso la persona che gli era più vicina e cerca disperatamente delle risposte. Le loro storie finiranno con l'intrecciarsi, le loro vite verranno cambiate per sempre da quello che credono esista, o debba esistere, nell'altro mondo.





centrozanelli



centro zanelli

Via Zamagna 19 · 20148 Milano  
Tel. 02.33491003 – 02.91531964 · Fax 178.6060397  
info@centrozanelli.it · www.centrozanelli.it