

**Essere infelici non è facile...
devi programmarti bene**

Il coraggio di ricominciare

La salute nasce anche dall'intestino

Il mio "viaggio nelle emozioni"

A mio figlio



centro zanelli

ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale



ESPERIENZA

date corsi

IPNOSI 1° LIVELLO

LA SCOPERTA DELL'INCONSCIO

7 - 8 GIUGNO 2014

IPNOSI 2° LIVELLO

TRASFORMAZIONE DELL'ANIMA

24 - 25 GENNAIO 2015

VIAGGIO NELLE EMOZIONI

18 - 19 LUGLIO 2014
26 - 27 SETTEMBRE 2014
07 - 08 NOVEMBRE 2014

LEADERSHIP

24 - 25 OTTOBRE 2014

DIGIUNO E RIGENERAZIONE

23 - 24 - 25 MAGGIO 2014

AL DI LÀ DELLE PAROLE

05 - 06 LUGLIO 2014

SPIRITUALITÀ PRATICA

20 - 21 GIUGNO 2014

date corsi 2014-2015

• Le date dei corsi sono indicative e soggette a variazioni che verranno confermate mensilmente



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 Vittoriana Manosperta

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

Essere infelici non è facile... devi programmarti bene	pag. 4
Ritrovare il benessere per una nuova vita.....	pag. 5

orizzonti di leadership

Il coraggio di ricominciare.....	pag. 7
----------------------------------	--------

salute e benessere

La salute nasce anche dall'intestino.....	pag. 9
---	--------

esperienze di vita

Il mio "viaggio nelle emozioni"	pag. 10
Il grande dono della vita.....	pag. 10
L'essenza delle nostre radici	pag. 11
48 ore in un mondo magico	pag. 12
Il mio sogno	pag. 12

contributi

A mio figlio	pag. 14
--------------------	---------

recensioni

Libri

America, istruzioni per l'uso.....	pag. 15
Io sono nessuno.....	pag. 15

Film

Non è mai troppo tardi	pag. 15
Into the wild.....	pag. 15

Essere infelici non è facile... devi programmarti bene

A volte possiamo osservare come esistono persone che danno l'impressione di fare di tutto per diventare dei falliti di successo, spesso bravissimi quando pontificano nel dare i migliori consigli (e relative critiche) agli amici, salvo poi inseguire l'infelicità con una caparbietà degna di miglior sorte.

Riuscire a raggiungere una piena e completa infelicità, al di là di quello che si crede, non è qualcosa che si improvvisa, ma altresì richiede una buona dose di programmazione, alacre impegno ed assoluto evitamento di qualsiasi alternativa. In questo modo meraviglioso un essere umano è in grado di affrontare la propria esistenza, riproducendo creativamente gli stessi errori, in modo da essere cieco e sordo e così non apprendere nessuna lezione, neppure dalla più evidente esperienza.

Nella mia attività quasi trentennale nella cura della psiche umana ho rintracciato alcune strategie quasi infallibili per raggiungere l'agognato inferno personale.

1. Rimpiangi il passato. Dispiacersi fino allo spasimo di tutto quello che ci è successo e di ciò che non abbiamo mai avuto rappresenta un metodo assolutamente infallibile per distruggere quei pericolosi momenti positivi che potrebbero ridarci ottimismo: il passato non cambierà mai e se vogliamo aggiungere un

tocco di classe al nostro masochismo, parlare continuamente dei propri rimpianti e delle proprie ferite emotive a chicchessia (amici, psicologo, familiari) contribuirà a mantenere paludoso e stagnante il presente.

2. Sogna senza agire. Anche il futuro ci può regalare le nostre belle soddisfazioni, attraverso il fatto di aprire il proprio cuore a nuovi obiettivi ed universi, sognando ad occhi aperti; è così bello, immaginare ostacoli che scompaiono, soldi che piovono, persone che tornano dal passato per riconoscere finalmente il nostro valore; è così bello lasciarsi catturare da queste sabbie mobili, tanto che dopo un po' la realtà sembra ancora più brutta, più deprimente e il sogno diventa una prigione dorata, che ci avvelena l'animo. L'importante è non affrontare mai la realtà.

3. Fai sempre la vittima. Quando perdi qualcosa, e le cose vanno storte, lamentati come se avessi perso tutto. Nessuno ti può capire, nessuno vive delle rogne grosse come le tue e per questo la tua vita è una profonda ingiustizia. Indulgi nella pietà degli amici, domandati poi con sorpresa perché tutti spariscono, appena tu arrivi e non stanno ad ascoltare le tue scuse lacrimevoli.

Se sai giocare bene le tue carte, puoi ritrovarti in un batter d'occhio ad affron-

tare una tormentata solitudine.

4. Smetti di imparare. Tu sai già abbastanza per fare le cose bene e non importa se hai 15 o 60 anni, perché quello che imparerai non ti darà nessun vantaggio competitivo, non servirà a niente. Smetti di imparare perché c'è così tanto da scoprire che non riuscirai mai a completare lo scibile umano neppure in venti vite; poi imparare è difficile e costringe a volte a rimettersi in discussione e allora chi te lo fa fare: sei troppo vecchio (o in alternativa sei troppo giovane) ed è meglio crogiolarsi nella propria illuminante ignoranza.

5. Mangia tutte le schifezze che puoi. La vita è una sola e tanto vale allargarla a dismisura, invece che allungarla (la vita). Se è vero che diventando quello che mangiamo, quando mangiamo solo carne di maiale, cosa possiamo diventare? Soprattutto evita di fare alimentazione equilibrata o attività fisica, perché è roba da invasati. E se vedi che hai il fiatone dopo una passeggiata di dieci metri, ricordati che è colpa del tempo (o in alternativa del riscaldamento del pianeta).

6. Fatti il lavaggio del cervello. La vita è difficile, la vita è dolore. Quando inizi qualcosa di nuovo e di entusiasmante non lasciarti trascinare dal desiderio bruciante e a questo scopo ripetiti ossessivamente queste frasi:

- non ce la faccio;
- non funzionerebbe mai;
- sicuramente è meglio aspettare e rimandare;
- ormai è troppo tardi.

Quindi ripetiti accuratamente pensieri negativi, anche di lieve entità, così non solo sarai infelice, ma molti pensieri magicamente si realizzeranno.

7. Paragonati con gli altri. Fare continui confronti con le persone con cui vieni a contatto, ti permetterà di sentirti sempre in allerta e in tensione. Potrai così serenamente rovinare ogni rapporto inter-



personale, perché se ti sentirai superiore li disprezzerai, se inferiore li invidierai e alla fine avrai evitato quel compito così noioso di capire cosa vuoi tu e cosa ti fa felice.

8. Non chiedere mai aiuto. A parte il fatto che aprirsi e chiedere aiuto vuol dire mostrarsi deboli e a quel punto finiscono per approfittarne, sia amici, sia nemici e poi vuoi mettere la soddisfazione di essere nella tua caverna, deserta, solo e isolato, senza dovere niente a nessuno: è proprio il massimo. Ricordati che è meglio un bell'insuccesso tutto tuo, di cui poterti lamentare, che un successo di cui devi dividere i meriti con altri. È un sacrificio vivere in questo modo, ma è per il tuo bene.

9. Non Giocare. Cerchiamo di essere seri: se Dio avesse voluto che noi giocassimo, ci avrebbe dato una playstation integrata. Giocare è semplicemente stupido, rende le persone innaturalmente allegre, fa sprecare tempo ed energia e non dà risultati apprezzabili. In particolare mettere lo spirito del divertimento nel lavoro, non evidenzia a sufficienza la fatica e la sofferenza insita nel raggiungimento degli obiettivi. Il proprio dovere non si fa con allegria, devi patire!

10. Mantieni tutto sotto controllo. L'imperativo categorico consiste nel non fidarsi di niente e di nessuno e soprattutto, di stare sempre in campana, perché il pericolo è sempre in agguato, in particolare quanto tutto sembra andare bene e di conseguenza ci si rilassa. Si può arrivare al massimo apogeo, con-



trollando tutto per paura che se ogni cosa non è al suo posto, tutto crollerà: controlla tre volte il gas, cinque volte di aver chiuso la porta, sei volte di aver fatto bene la telefonata. Ma il massimo lo raggiungiamo quando aizziamo la nostra gelosia (o senso del possesso) contro il nostro partner: ad ogni rassicurazione del partner rispondiamo con un altro dubbio, con un'altra domanda e attraverso questo semplice, geniale meccanismo, siete i benvenuti nella vostra personale tragedia.

11. Riduci al minimo le amicizie. Piantala di uscire e di frequentare persone, mentre è bene che ti rifugi nella meravigliosa sicurezza di un lavoro, di una casa e di abitudini sempre uguali. In particolare evita di frequentare persone nuove e di scambiare con loro idee e punti di vista diversi, in quanto potrebbero sgretolare le tue certezze e crearti

dei dubbi che ti metterebbero in discussione. Per assurgere all'apice dell'infelicità, evita di guardare le persone negli occhi quando li incontri: così non solo risulterai antipatico, ma altresì renderai più forti i fantasmi pieni di paura che ti tormentano nella mente.

12. Evita di amare. Questo è la sintesi di tutta la tua filosofia di vita. Trasforma la tua anima in un macigno. Congela nel ghiaccio il tuo cuore. Non permettere che la benché minima sensazione di amore ti raggiunga (è troppo pericoloso, sei già stato fregato troppe volte). Concentrati con vigore su questo obiettivo e allora scoprirai che non serviranno mesi e mesi di incasinamento, e nemmeno settimane. Nel preciso istante in cui impedirai all'amore di sfiorarti l'animo, la tua vita non avrà più alcun senso.

Dott. Duilio Zanelli

Ritrovare il benessere per una nuova vita

Esiste un evento nella vita di una donna che è difficile da spiegare a parole, forse la si può avvicinare attraverso l'espressione di una poesia o di una musica soave: il periodo della gestazione.

Per affrontare in maniera adeguata la

futura maternità diventa necessario rispolverare capacità espresse in modo naturale in passato, da piccola, e spesso dimenticate da adulta.

Grazie anche ad una modificazione ormonale, si ricomincia a scoprire che oltre alla mente con i suoi pensieri e

preoccupazioni, esiste anche un corpo che percepisce sensazioni, ed emozioni spesso non ascoltate e non considerate: bisogni di benessere, stimolati dal sentirsi importanti e necessari per la vita degli altri.

È a questo punto che diventa indispen-



sabile recuperare attitudini naturali che aiutino a sincronizzarsi con la natura, con la nostra essenza, da dove è cominciata la nostra vita. Cioè ricominciare a vivere emozioni spontanee e naturali delle quali siamo dotati, ma che sono andate nel "dimenticatoio": rilassarci, respirare a livello addominale come un bambino di un anno che dorme, rallentare a livello mentale e fisiologico, staccare, e ritrovare momenti spensierati e di ricarica.

È in questo momento che comincia a diventare utile saper utilizzare alcune "tecniche" corporee ed olistiche.

Una di queste è, come ho detto prima, il respiro a livello addominale che permette di mettersi in frequenza con il funzionamento fisiologico naturale del futuro nascituro.

Nei Paesi occidentali la maggior parte delle persone utilizza prevalentemente una respirazione di tipo toracico utile nel momento in cui ci si trova a correre i cento metri in una gara olimpica, ma controindicata per indurre un rilassamento. Infatti tale respirazione non ossigena completamente i polmoni e fa sì che per metà rimanga la costante presenza di anidride carbonica, causa di ansia e tensioni somatiche. Mi ritrovo a risolvere molti casi di lievi disturbi d'ansia semplicemente insegnando la naturale respirazione addominale. La

cultura orientale con tutte le sue arti di meditazione considera il respiro come un aspetto importantissimo nell'equilibrio fisico e psicologico dell'individuo. Per questo motivo nel corso dei secoli sono state sviluppate diverse tecniche basate sul controllo respiratorio. Secondo questi principi la respirazione avviene grazie ad un meccanismo riflesso ed involontario. Ogni essere umano, di conseguenza, dovrebbe imparare a conoscere tale meccanismo in modo da non interferire con la sua spontaneità. La respirazione addominale aumenta quindi la consapevolezza del proprio corpo consentendo la riscoperta di una parte dimenticata del proprio essere.

I vantaggi di tale tecnica non riguardano solo la psiche ma apportano numerosi benefici anche a tutto il resto del corpo. Per questo motivo un profondo controllo del respiro può diminuire la pressione arteriosa, massaggiare delicatamente gli organi contenuti nella cavità addominale regolando le funzioni digestive e migliorando quelle respiratorie e di conseguenza maggior benessere per il bambino.

Un altro metodo che aiuta a rilassarsi è ascoltare musica perchè distende, favorisce il contenimento dell'ansia e aiuta la gestante a creare immagini positive e piacevoli: le musiche più adatte

allo scopo sono lente, dolci e tranquille e spesso rievocano scene di vita infantile, paesaggi montani e naturali. Queste stesse immagini vengono richiamate alla mente durante le fasi del travaglio, tra una contrazione e l'altra, e aiutano moltissimo la partoriente a distrarsi, a recuperare le forze e ad agevolare il riposo, prima di una nuova spinta. Le "visualizzazioni" solitamente vengono conservate e ricordate dalla donna anche senza l'aiuto della musica; l'ascolto, infatti, è accettato solo nelle prime fasi del travaglio, quando i tempi di recupero sono abbastanza ampi e cessa, invece, quando le contrazioni si susseguono a ritmi più frequenti, che non coincidono più con quelli musicali del brano e con quelli mentali della partoriente.

Ma la tecnica che si è riscoperta più utile e immediata negli ultimi tempi è l'autoipnosi dove ci si ritrova a ricreare stati mentali e fisiologici rallentati e in sinergia con il nascituro in tempi più veloci e spontanei.

Spesso la gravidanza e il parto vengono vissuti con preoccupazione, ma spesso possono rappresentare momenti di serenità e di crescita personale e di coppia. L'essenziale è affrontarli preparati, fiduciosi nelle proprie risorse e soprattutto liberi da ansia e angoscia. Questo è il caso di una nostra paziente che ha chiesto di essere seguita da noi durante la seconda gestazione. La sua paura era di rivivere l'esperienza precedente del primo figlio nato con un travaglio difficile, di 12 ore, vivendo un grande dolore. Dopo aver appreso alcune tecniche di rilassamento attraverso la respirazione addominale, ascoltando musica dolce e utilizzando una semplice autoipnosi ericksoniana appresa frequentando un corso al Centro Zanelli, il travaglio è durato 6 minuti ed è stato vissuto in maniera meno dolorosa.

Partendo proprio dall'efficacia che l'ipnosi ha dimostrato nella gestione dell'ansia, nel rinforzo dell'io e nel

controllo del dolore, è stato elaborato un progetto di preparazione al parto che renda la futura madre in grado di viverlo nel miglior modo possibile. L'ipnosi è un valido alleato per raggiungere uno stato di benessere interiore e di tranquillità e per attingere a potenzialità personali ancora inesprese. Durante l'induzione ipnotica si produce nella donna un rilassamento piacevole, una distrazione dell'attenzione, una aspettativa ottimistica con incremento dell'autostima. Introducendo poi adeguate suggestioni per ottenere una alterazione della percezione, il sollievo dal dolore risulterà ancora maggiore fino a diventare totale. La mente razionale si alleggerisce sino a liberarsi delle componenti sociali e ansiose del dolore e si afferma, rafforzandosi, la mente emozionale così da far emergere l'imprinting di quelle conoscenze innate che assecondano fisiologicamente l'espletamento

del parto.

La preparazione al parto mediante l'ipnosi rappresenta un eccellente metodo per rompere il circolo vizioso "ansia-dolore-ansia-dolore", riducendo in modo evidente il rischio di danni materni e fetali.

Mediante la tecnica ipnotica non si annulla il dolore, ma lo si modula. La sensazione dolorosa, pur essendo presente, giunge alla coscienza della partoriente che si trova in uno stato modificato (la trance). Il segnale-dolore può essere percepito in modo attenuato e tollerabile. Soprattutto esso interferisce meno con la dilatazione in atto.

Tra i vantaggi oggettivi vi è quindi la riduzione dei tempi del travaglio, l'aumento dell'indice di vitalità del feto, la riduzione di interventi cruenti sul canale vaginale e di manovre estrattive del feto, la riduzione di emorragie ed il periodo di ripresa della puerpera più rapido e completo.

A ciò si aggiunge un miglior approccio ad un eventuale taglio cesareo e una migliore ripresa clinica e psicologica in fase post operatoria, con un minor dolore nell'assestamento dell'utero, una più rapida ripresa dell'intestino ed un minor periodo di immobilizzazione a letto.

È inoltre documentato come questa esperienza, pur finalizzata all'evento parto, produca un miglioramento complessivo della persona. Le risorse individuali, mobilitate e rinforzate dall'ipnosi, possono divenire un patrimonio stabile ed accessibile nei momenti di bisogno.

Per ultimo, ma non di minore importanza, ricordiamo il beneficio generale che le donne ricavano dall'uso dell'ipnosi. Questo strumento potrà infatti venire utilizzato, anche successivamente al parto, in ogni momento della vita.

Dott. Silvio Zanelli

Il coraggio di ricominciare

A partire dagli anni '80 alcuni imprenditori hanno fatto la loro fortuna investendo non solo sul fattore produttivo, ma anche e soprattutto puntando sull'innovazione nel campo della formazione del personale; la storia insegna che la loro scelta innovativa ha rivoluzionato il concetto stesso di team lavorativo incrementando la motivazione che gli stessi membri investivano sul risultato finale della loro attività.

Oggi, alla luce della "crisi" che attanaglia il nostro tempo, ci chiediamo se e in che modo ciò che si crede essere il male peggiore possa essere trasformato in qualcosa di positivo.

Il termine stesso di "crisi", infatti, rimanda alla possibilità di un ampio ventaglio di accezioni: dal significato etimologico di "decisione" della cultura greca, a quello di "opportunità" della cultura cinese; si può pensare pertanto

che la crisi non sia di per sé negativa, ma, se viene affrontata con la giusta attitudine, consapevolezza e forte motivazione, può rappresentare addirittura uno stimolo evolutivo per rafforzare le proprie qualità, e per giungere a risultati migliori. Ovviamente tutto ciò grazie al superamento di determinati limiti, investendo una buona dose di coraggio e facendo in modo di acquisire un bagaglio di esperienze positive da cui poter attingere in futuro.

È proprio su questo nobile obiettivo che hanno voluto investire due imprenditori lombardi, i quali hanno riscontrato nelle loro aziende la necessità di una ricostruzione e cambiamento nella percezione e utilizzazione delle proprie "risorse umane" sia a livello individuale che di gruppo.

Si sono rivolti così al Centro Zanelli fiduciosi dell'aiuto che avrebbero potuto

ricevere e il Centro ha risposto con sei giornate di formazione basate su argomenti quali: comunicazione verbale e non verbale, gestione dei conflitti, motivazione e gestione del cambiamento.

Nello specifico, nella prima giornata è stato introdotto l'argomento "comunicazione" a livello generale, per poi approfondirlo nella seconda giornata, tenendo conto dell'aspetto emotivo, attraverso dinamiche di comunicazione avanzata. Lo scopo era quello di insegnare a esprimersi in maniera chiara e collaborativa e di sottolineare come alla base di ogni comunicazione vi sia la relazione tra almeno due persone e che pertanto ogni cosa che si dice ha un'inevitabile influenza su chi ci sta di fronte. La gestione dei conflitti è stato il tema della terza giornata; è stato spiegato come il conflitto può rappresentare una risorsa utile alla rottura di una situazione



ormai non più adeguata e ad una successiva ricostruzione in maniera più appropriata, tenendo conto dei cambiamenti avvenuti. Nella quarta giornata si è affrontato il tema della comunicazione non verbale e l'importanza che questa ha durante le nostre interazioni, in particolare per capire l'effetto che facciamo sulle altre persone quando comunichiamo, osservando le sue reazioni corporee e riflettendo sulla coerenza o meno delle nostre intenzioni. La quinta giornata è stata dedicata alla motivazione, intesa sia come auto-motivazione che motivare gli altri, al fine di raggiungere insieme un obiettivo più grande e dal quale dipende il loro futuro. Infine, l'ultima giornata si è svolta intorno al tema del cambiamento e dell'importanza di comprendere sia gli squilibri interni che questo può provocare a livello personale e aziendale, che la sua necessità soprattutto in questo periodo storico che è caratterizzato da una società in continua evoluzione.

Per ognuno di questi temi, il formatore forniva una breve spiegazione teorica accompagnata da numerosi esempi, e poi invitava i partecipanti a dimostrazioni pratiche attraverso simulazioni e giochi di ruolo, con lo scopo di aiutarli a mettersi in gioco, provare strategie alternative a quelle che solitamente avrebbero messo in atto nelle stesse circostanze, e ad apprendere così qual-

cosa in più su se stessi e sui propri colleghi di lavoro.

Il corso di formazione prevedeva la suddivisione del team, in due gruppi, per agevolare comunicazione e lavoro di squadra tra settori interni all'azienda. Anche i leader hanno partecipato in prima persona al programma con i propri dipendenti.

I due gruppi erano costituiti da persone che partecipavano per la prima volta ad un corso di formazione. Da alcuni di essi è emerso il dubbio sull'utilità di tale percorso.

Già dopo le prime due giornate, tuttavia, si è assistito ad un maggiore e caloroso interesse e partecipazione da parte di tutti alle lezioni e man mano sempre più un maggiore affiatamento tra i partecipanti.

In una di queste aziende, inoltre, al termine del percorso, è stato effettuato un incontro di follow-up non solo per verificare i risultati ottenuti ma anche per individuare ulteriori necessità individuali. È emerso infatti che, nonostante la soddisfazione generale per il corso svolto, i partecipanti avrebbero voluto che si approfondissero alcuni temi o che se ne affrontassero degli altri in futuro, ma soprattutto che il corso avvenisse una volta al mese in modo da poter sperimentare di volta in volta le nuove conoscenze acquisite e mettersi in gioco su nuovi modi di comportarsi appresi du-

rante il corso.

Il corso ha risposto anche ad una crescita personale dei suoi partecipanti, infatti, alcuni di loro erano entusiasti per il fatto che riuscivano ad applicare le nuove conoscenze anche nella loro vita privata. Quest'ultimo aspetto era uno degli obiettivi taciti del corso: stimolare un cambiamento interno e profondo in ciascun partecipante, al fine di osservare anche un cambiamento nelle relazioni con gli altri, percepibile dall'esterno.

L'augurio di noi del Centro Zanelli è quello che la crisi, e la rottura di tutti quegli equilibri che fino a poco tempo fa avevano avuto successo, non sia motivo di sconfitta personale e di fallimento aziendale, ma spingano ciascun membro del team a cambiare se stesso, modificando quel classico atteggiamento che è stato alla base del loro comportamento in passato: "chi fa da sé, fa per tre". Quest'atteggiamento è ormai inadeguato, tenendo conto della situazione presente, e dovrebbe essere sostituito con "l'unione fa la forza", che non solo è più conforme alle esigenze della circostanze presenti, ma permette di creare coesione e motivazione all'interno di un gruppo, al fine di ricominciare a credere in se stessi e in quello che si fa, ed ottenere così una nuova opportunità che possa dare speranza nel futuro.

Dott.ssa Vittoriana Manosperta

La salute nasce anche dall'intestino

Cercherò di spiegare, in questo contesto, alcune delle più recenti informazioni tratte dalla letteratura scientifica, illustrandovi gli effetti del cibo introdotto all'interno del nostro organismo, in relazione alla qualità e alla quantità, ponendo l'attenzione sulle molecole che compongono gli alimenti e non sulle calorie (che rappresentano esclusivamente l'energia termica ottenuta dall'ossidazione di un intero alimento all'interno di un calorimetro), poiché queste esistono solo al di fuori del corpo umano.

Il cibo ingerito ha una funzione "nutrigenomica". La Nutrigenomica studia l'effetto epigenetico delle molecole che compongono gli alimenti, ovvero la loro capacità di attivare, all'interno delle cellule, una "espressione genica" da parte del DNA, che porti alla produzione di enzimi in grado di gestire e condizionare il metabolismo glucidico, lipidico, proteidico delle cellule.

Premesso ciò è facile comprendere come il cibo e le sue qualità nutrizionali siano in grado di condizionare il patrimonio genetico, il DNA dei componenti della famiglia.

Purtroppo la produzione agro-alimentare intensiva ed estensiva, le tecnologie dell'industria alimentare, la commercializzazione degli alimenti, la massiccia aggiunta di additivi chimici, hanno come conseguenza una elevata "pressione obesigena".

Questo significa che l'abbondante introduzione di carboidrati ad alto impatto glicemico (ovvero tutti gli zuccheri e farine raffinati) e di grassi a lunga catena, avrà l'effetto di stimolare il DNA delle cellule del fegato (il nostro "cantiere" di produzione e smaltimento) a produrre enzimi che faciliteranno l'accumulo dei grassi.

Si dice che "siamo quello che mangiamo" e seguendo una visione olistica dell'individuo, possiamo comprendere come corpo e mente siano strettamente legati tra loro: psiche e intestino sono collegati costantemente grazie all'azione di neurotrasmettitori ed ormoni, (l'intestino è stato recentemente definito il nostro secondo cervello), si è scoperto infatti che contiene numerose cellule neuroenteriche, responsabili del 90% della produzione di Serotonina, ormone prodotto a partire da un Aminoacido, il Triptofano (di cui sono ricche le verdure ma anche cioccolato, pane bianco, pasta, dolci...).

Le azioni della Serotonina sono molteplici e complesse, ne citerò alcune: nell'intestino stimola i movimenti necessari per mescolare e far progredire il cibo (peristalsi), a livello

cerebrale aumenta il tono dell'umore; se ne deduce che una sua ridotta produzione comporta riduzione della peristalsi e depressione, inoltre bassi livelli stimolano il bisogno di assumere cibi quali pane, pasta, dolci, ricchi di Triptofano ma responsabili dell'eccessiva sintesi di grassi a livello epatico, con tutte le negative conseguenze sulla salute.

La produzione intestinale di Serotonina viene anche modulata dal *microbiota*, la popolazione batterica normalmente presente nell'intestino, e questa è strettamente legata al cibo introdotto.

Nell'intestino tenue avviene la digestione ad opera di enzimi che scompongono gli alimenti; nell'intestino crasso tale operazione viene conclusa grazie all'azione dei batteri anaerobi presenti. Se nel colon vi è eccessiva produzione di questi batteri metanogeni, essi risalgono verso il tenue dove provocano uno stato di infiammazione che, se non curato, porta alla distruzione delle cellule deputate alla digestione, ne conseguirà difficoltà ad assorbire le molecole presenti negli alimenti e la comparsa di disturbi quali colon irritabile, stipsi, meteorismo, inoltre il fegato, non ricevendo le molecole indispensabili, non sarà in grado di scaricare grassi in eccesso e sostanze tossiche.

È quindi fondamentale mantenere in salute il nostro intestino: scegliendo alimenti a basso indice glicemico, introducendo fibre idrosolubili che formano un gel protettivo intorno alle sue pareti, assumendo abbondanti liquidi, questo ci consentirà di allontanare i batteri nemici, favorendo l'assorbimento delle molecole, il loro passaggio dal sangue al fegato, dove potranno esercitare la loro azione di "modulatori epigenetici".

Dott.ssa Francesca Schioppa



Il mio “viaggio nelle emozioni”



sono proprio: *viaggio nelle emozioni*.

Le giornate di corso t'insegnano ad affrontare e gestire al meglio le emozioni che quotidianamente permeano la nostra vita ma permettono, anche, il confronto con il proprio passato, condividendo tutti questi vissuti con gli altri partecipanti, inizialmente sconosciuti. Terminato il viaggio, i compagni di corso, nonostante il poco tempo trascorso insieme, diventano straordinariamente essenziali ed indispensabili per la nostra vita.

Partecipare a questo corso mi ha permesso di imparare veramente tanto, infatti, ringrazio con tutto il mio cuore Silvio, Dui-lio e gli assistenti Stefano e Marco. Saluto con un abbraccio pieno di amore i miei compagni di viaggio poiché mi hanno insegnato qualcosa di indescrivibile. Un ringraziamento speciale, infine, va a mio padre e a mia madre che mi hanno sempre indicato questa strada. Ricorderò per tutta la vita questo *viaggio nelle emozioni*.

Un bacio a tutti

Valerio Nuccio

Il grande dono della vita

Quando mi concedo di fare e vivere un corso sono fiera di me stessa, vivo con profonda emozione l'attesa, e a tal proposito, mi ritorna alla mente la poesia di Giacomo Leopardi "Il sabato del villaggio": "la donzelletta vien dalla campagna in sul levar.....", mi sono e mi identifico molto in lei...., mi capitava, soprattutto da ragazzina, vivevo con una tale gioia e intensità quel giorno... e quando calava la sera mi mancava davvero il fiato perché il giorno a venire stava per arrivare.. dovevo ritornare alla vita di tutti i giorni..., quindi quando arriva quel giorno, il fatidico giorno della partenza, mi dico: "forza Ale, ci sei", prendi con coraggio la tua valigia carica di tutto quello che hai, e non, e vai alla grande!

A tutto c'è un INIZIO e una FINE! Vi confesso, che non sono mai sola, ho una compagna di stanza, una compagna un po'

strana: LA PAURA, ma ORA non rinuncio più, mi viene da ridere quando penso alla mia infanzia, allora quando ero piccola, quando avevo paura di qualcosa scappavo in mezzo ai campi, correvo a più non posso, nessuno riusciva a seguirmi e solo quando il pericolo era scampato uscivo dalla mia tana, ero troppo forte, in quel modo comunicavo..., eh si ognuno di noi ha i propri mezzi... Sono stata davvero, e sono davvero fortunata, perché io Alessandra ci sono!

È proprio vero che se vuoi vivere intensamente la vita non finisci mai di imparare e di emozionarti al grande dono della VITA! E non è possibile raccontare com'è un CORSO, non è proprio possibile nel rispetto totale di chi ne è il FAUTORE, il FAUTORE accantona i suoi AFFETTI Più CARI, LI LASCIA A CASA, GELOSAMENTE E PREZIOSAMENTE COSTODITI

e SI DONA TOTALMENTE, TOTALMENTE ALL'ALTRO, ecco perché ci vuole PROFONDO RISPETTO e se, ti è data la possibilità in questa vita, e non è un caso, di vivere un'esperienza così straordinaria è perché te lo meriti, non è necessario chiedersi troppi perché, è così, punto e basta, e mi ripeto ALE non finire mai di essere un attento e curioso osservatore del VIVERE!

Il corso "Ipnosi 2° livello, la trasformazione dell'anima" è..... quante intense a volte dolorose emozioni tutte riconducibili ad un'unica fonte, all'essenza della VITA, ALLA TUA, ALLA MIA, ALLA NOSTRA! È come dice il mio GRANDE UNICO AMICO, "BOYFRIEND" tu non puoi dare quello che non hai, non ricercare fuori quello che TU hai dentro, puoi donare solo se sei immerso completamente in TE STESSO!

EHI SI CARI AMICI GRANDIOSI, GRANDIOSE GUIDE E FAUTORI DEI CORSI ESPERIENZIALI, MONSIEUR DUILIO E MISTER SILVIO e chi più ne ha, così forse si dice, più ne metta, GRAZIE DEL PROFONDO DEL MIO CUORE e un



GRAZIE A TUTTI COLORO che insieme a me hanno condiviso e vissuto due giorni UNICI ED IRRIPETIBILI che hanno lasciato un segno SPECIALE ED INCANCELLABILE nella mia VITA!

Da voi ora mi congedo, saluti Alessandra, per gli amici ALE!

Alessandra Migliorati

L'essenza delle nostre radici

Ciao Duilio ,Ciao Silvio, ciao anche a tutti quelli che scelgono questo percorso che ci conduce, attraverso la "spiritualità", a trovare un nuovo modo, uno stile diverso per affrontare la vita.

Ricerca in maniera profonda la propria parte spirituale e imparare a rientrare in questo stato con molta rapidità, ti dà il senso di ritrovare quella tua parte interiore, quel posto da dove tutto è partito, quel tuo modo di essere che ti caratterizza...

Vorrei farvi arrivare una definizione "l'essenza delle nostre radici".

Questo corso mi ha portato a veicolare le mie emozioni in maniera più naturale: ho trovato più facile esprimerle attraverso la mia parte spirituale, ovvero, con questa nuova conoscenza è più semplice entrare in contatto con la vita che hai intorno che ti permette di assaggiare e distinguere tutti i sapori che la stessa ci riserva.

Quello che sento e che il mio spirito e' il mio e che lo riconosco nel mio modo di essere...

Vedere la vita attraverso la propria parte spirituale, oggi, è la chiave di svolta che ci veicola ad affrontare i sempre più frequenti momenti frenetici in un nuovo modo che mi rende più leggero più sicuro.

Prima parlavo di sapori, perciò, vi dico che il corso di "Spiritualità pratica" e' lo zucchero del mio viaggio nelle emozioni che mi ha aperto ulteriormente, dove la mia leadership è cambiata e si è modulata ...perché è vero che i principi fondamentali della leadership sono sei... ma a questi la mia parte spirituale ha dato i miei colori, il mio modo di essere, e li ha resi ancora più miei...

La cultura Indiana ,che mi affascina molto, ritrova lo spirito che li caratterizza con modi e maniere direi, istintive e, a volte, con insegnamenti innati. Tutto quello che mi affascina mi avvicina... forse avevo perso la ricerca innata della mia parte spirituale che, ora, dopo il corso, ho ritrovato...

Io spero anzi chiederei ai nostri Dottori che ho salutato all'inizio della lettera di portare la spiritualità attraverso tutti i percorsi che loro conoscono, facendoci assaporare tutti i loro corsi anche con la nostra parte spirituale.

Con grande stima e affetto saluto tutti quelli che decideranno di approfondire la conoscenza della propria parte spirituale attraverso questo percorso...

Stefano Riva



48 ore in un mondo magico



Arrivi ad un punto nella vita in cui... non hai più nulla da perdere e non sai più qual è la direzione giusta! Hai perso la fiducia delle persone che ti amano, hai perso la forza di andare avanti, il sorriso, hai perso te stesso, ma per fortuna, hai ancora un minimo di coraggio per dire: voglio cambiare!!! Lo voglio fare per me stessa, per mia figlia e per le persone che mi amano. Ero già stata da Duilio a giugno; lui sapeva benissimo che sarei dovuta arrivare a stare male e provare la disperazione, a perdere totalmente di vista quali sono le cose e le persone per le quali vale la

pena vivere, per volermi mettere in discussione.

E io a dicembre ero arrivata proprio così!! Facciamo un incontro e capisce che sono pronta!!

Voglio cambiare, voglio ritrovare la parte bella di me che da qualche parte so che esiste ma è troppo tempo che non viene fuori.

Il mio problema sono le emozioni, emozioni incontrollate e che devo imparare a gestire!

A febbraio c'è un corso sulle emozioni e decido di partecipare...

Non sapevo bene di cosa si trattasse e come si sarebbe svolto.

Una parte di me pensava che sarebbe stato come fare tante ore tutte attaccate dallo psicologo... ma ovviamente si sbagliava!

Descrivere con le parole quello che ho vissuto in quei due giorni è davvero difficile: il clima, il mondo in cui ti trovi per 48 ore è una cosa magica!

Avevo un po' la sensazione di quando parti da solo per un viaggio... sei all'aeroporto, sei solo con te stesso, non co-

nosci nessuno, ti senti libero ma hai comunque un po' di 'paura'... sai che stai per fare un'esperienza di vita, non sai come andrà ma hai deciso di farla!

Solo chi l'ha vissuto può sapere quanto siano state forti ed intense queste due giornate.

Vivi emozioni, ricordi che non avresti mai pensato di vivere e provare!!

Ed è proprio perché le vivi certe 'cose' che ti rimangono dentro... e da lì non se ne andranno più... impari a vivere ed a provare sensazioni che avevi dimenticato ed esci con la consapevolezza che nella vita devi andare avanti, imparando dagli errori che hai fatto. Sei riuscito a parlare, a vedere la parte bella di te, che conoscevi ma che avevi abbandonato! E l'incontro che hai fatto con te stesso ti ha fatto dire: io non ti lascerò più. C'è una cosa che mi sento di dire in più: credo che questo corso possa essere un regalo magnifico che si può fare ad una persona che si ama, ad una persona con la quale vuoi condividere anche queste emozioni...

Elena Rigolli

Il mio sogno

Professionalmente, a volte, mi sembra di non essere all'altezza del ruolo che ricopro. Decido così di frequentare il corso di "Leadership": due giorni di esperienze, parole, emozioni, persone alla ricerca di un altro sguardo possibile, su me stessa anzitutto. Si tratta di comunicazione, di motivazione, di corpo, di permalosità, di capacità di guidare. In alcuni momenti mi sembra di giocare: i temi si alleggeriscono, non serve pensare, basta sperimentare. E qualcosa, dentro, si scioglie e scopro che posso piangere e gridare di rabbia e poi parlare con dolcezza come avrei voluto fare tante volte con Alberto e Antonia e non mi sono mai data l'autorizzazione di farlo, chissà perché. In altri momenti, la fatica del confronto con me stessa, con i miei limiti e le mie emozioni più profonde, quelle che non ascolto mai, che mi fa accorgere, quasi d'improvviso, che ciò che riesco a comunicare è solo la punta di un maledetto iceberg che se solo potesse emergere, forse, cambierebbe il mondo; il mio e quello di chi mi circonda. Di cosa ho bisogno? Torno a casa con una forte confusione ma anche con una nuova fiducia. Sento che qualcosa è accaduto nel mio sguardo ma non riesco a considerare del tutto la nuova prospettiva. Il movimento delle emozioni toglie lucidità. Ma forse è quello il punto: mi sono sempre preoccupata di metodi e modelli, ho sempre cercato gli obiettivi con la ragione e ho cercato di comunicarli solo con le parole più appropriate e con il supporto dei dati, il più possibile certi e rigorosi. Ho sempre saputo che un progetto è fatto anche di altro e ho preteso anche di insegnarlo agli altri. Ma ora quell'altro ce l'ho tra le mani. Devo farmene qualcosa, adesso.

È passato poco più di un mese. Sto lavorando molto, anche su me stessa. Studio un po' meno ma trovo un po' più di tempo per esercitare la voce, per indagare e sperimentare da sola le diverse possibilità con le quali posso comunicare un contenuto, analizzo senza paura gli effetti che le mie azioni producono sui miei collaboratori e non solo. Ma, soprattutto, sto con il mio progetto - che ho ribattezzato "sogno": chiedo a me stessa - non solo alla mia testa, ma a tutta me stessa - come sarà quando l'avremo realizzato, come riconosceremo i risultati, cosa si sarà aggiunto al mondo grazie alla nostra azione - per-

ché come ci ha ricordato Duilio *“Il mondo è ciò che è più quello che facciamo noi”*. In quello che accade ogni giorno, colleziono idee ed esperienze e a poco a poco disegno un mondo che mi somiglia un po' di più, anzi, che ci somiglia un po' di più. Ho scoperto che il mio sogno si sviluppa componendosi di frammenti dei sogni degli altri che lo stanno realizzando insieme a me. Sto con la mia squadra, ci sto davvero, con l'entusiasmo, la paura, la dolcezza, la rabbia... Perché un sogno è fatto non solo di una vision, di un modello e di risultati ma anche di relazioni, di affetti, di persone. Lentamente sto imparando ad usare la gamma delle emozioni come si usa la gamma dei colori, per parlare loro, per far sentire a ciascuna e al gruppo dove siamo, dove possiamo e dobbiamo arrivare. E loro ci sono: non mi seguono, mi stanno intorno e man mano che entrano nel sogno, che iniziano a sognarlo come se fosse proprio, agiscono, fanno, creano e trascinano altri nella costruzione. Io, in un certo senso, non devo più fare nulla se non esserci e garantire loro la sicurezza di una regia ferma e decisa, l'entusiasmo di una direzione condivisa, la chiarezza delle regole dell'azione. Non è facile né immediato: ogni giorno scivoloni, errori, pasticci – non senza le mie immancabili lacrime che però hanno cambiato la cornice e hanno perciò un sapore diverso. Una cosa, infatti, mi è diventata chiara: non serve sforzo, serve forza e la forza nasce dal sapersi dare fiducia. Sto sperimentando che per guidare gli altri è necessario innanzitutto imparare a guidare la propria vita, lavorare su di sé, sui propri limiti e le proprie emozioni, scoprire come renderli i nostri primi alleati per dare corpo alle nostre intenzioni più profonde e produrre effetti sul mondo. E l'effetto più stupefacente è che la leadership è contagiosa: forse un leader si riconosce dalla capacità di rendere chi lo circonda, a sua volta, leader di sé stesso.

Silvia Bona

Il riccio e il suo cristallo

Alle volte, erroneamente, si pensa di poter mettere da parte delle situazioni, soprattutto quelle spiacevoli, e continuare ad affrontare la vita a muso duro, chiudendo il dolore, la vergogna, la tristezza in un cristallo e portarselo sul dorso, come un riccio che è allo stesso tempo protetto e ostacolato dalla sua lucente corazza.

Peccato che, ad ogni problema segue un nuovo ammasso di materia cristallizzata e quindi un peso in più da portare sul groppo, con l'inevitabile conseguenza dell'aumento del dolore, dispiacere, tristezza; gli stessi che il riccio avrebbe potuto lasciare lontani da sé tempo addietro.

Camminando camminando le gambe cedono sotto questo crescente peso e il respiro manca, ma questo, si ripete il riccio, è il fardello che papà riccio diceva fosse indispensabile sopportare per poter diventare grande e affrontare le situazioni crudeli che la vita prospetta; e così, felice della sua “crescita”, l'eroico riccio si sente fiero del suo cristallo e lo porta con sé con piacere (orgoglio?).

Poi, all'improvviso, una buca insormontabile da superare: il riccio ce l'avrebbe volentieri fatta senza quel pesante carico, ma d'altro canto... non poteva mica regredire sul suo percorso di crescita! Allora il riccio si rende conto di avere due possibili scelte: rimanere per sempre dentro quella buca e sopravvivere con quel che trova o che gli calano giù, oppure rompere quell'enorme cristallo e liberarsi dal fardello che gli avrebbe dato la possibilità di vivere pienamente la sua vita.

È a questo bivio che mi sono fermata anch'io. Anche io, come il riccio, ho trovato difficile pensare che per poter andare avanti nella vita fosse necessario spac-

care in mille pezzi quel cristallo così luminoso e bello che mi proteggeva. Ma alla fine, ho fatto la mia scelta, e nonostante alcune schegge si siano scagliate contro di me, facendomi provare un dolore intenso, ho deciso di medicarmi le ferite e portarle con fierezza sul mio corpo, vivendo, piuttosto che sopravvivere di stenti e povertà affettiva. E così, spaccato finalmente il mio cristallo, ho visto brillare da lontano i ricordi che comunque vivevano attaccati a quelle emozioni così negative, per portarli con piacere nel mio cuore.

Grazie a questo corso ho capito cosa vuol dire affrontare situazioni ed emozioni, so che posso tirarmi fuori da qualsiasi “buca insormontabile” e riprendere a camminare in ogni momento nella direzione che io desidero, in maniera più leggera e serena, volgendo ogni tanto lo sguardo con fierezza e affetto alle ferite che porterò sempre con me.

Sarah Manosperta



A mio figlio

*Quando nella sera, mi avvicino,
e ti guardo, sereno, mentre riposi, una sottile emozione mi cattura.
Un'onda di pensieri avvolge il mio cuore, e risveglia gioie sconosciute.*

*Figlio mio ...
Vederti crescere, ogni giorno, nutre il mio spirito, mentre impari la vita ed ora dopo ora,
diventi un uomo.*

*Figlio mio ...
Sembra ieri, quando nella culla, mi guardavi,
e, con un ingenuo sorriso, il tuo vagito riempiva la vita, ed il mio cuore nel suo orgoglio di padre.*

*Figlio mio ...
Oggi ti vedo, ancora immerso nella dolcezza di un bambino che gioca a diventare grande
e ti immagino, quando sarai grande e, come oggi, voglio che dirai che mi vuoi bene.*

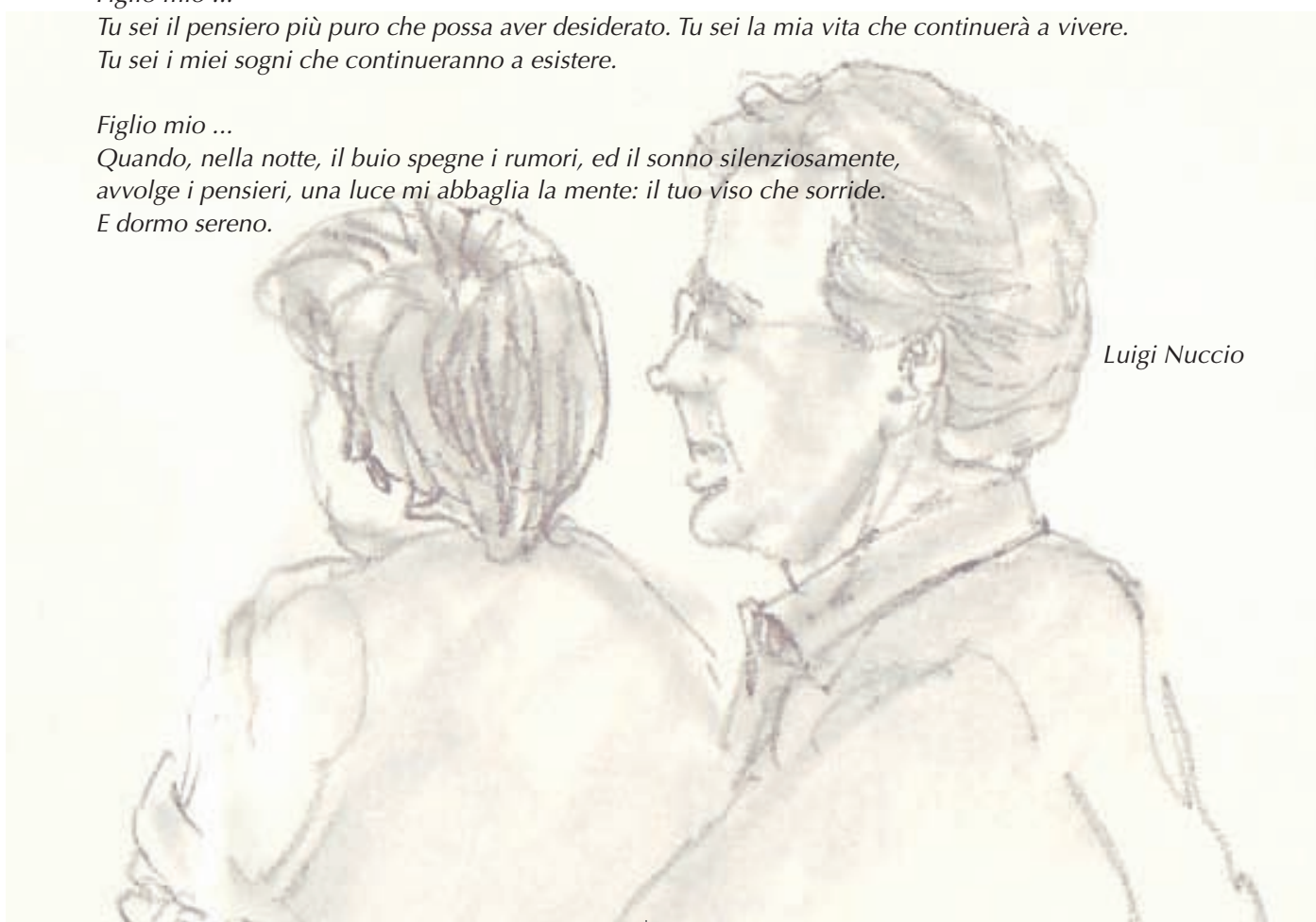
*Figlio mio ...
Vorrei regalarti la gioia della saggezza, vorrei risparmiarti il dolore della sofferenza,
vorrei darti tutte le cose che ho conosciuto, perché tu non sciupassi il tempo a scoprire le stesse cose.*

*Figlio mio ...
Vorrei difenderti dal mondo. Ma so... So che non e' giusto. Anche tu hai il diritto di ripetere i miei errori.*

*Anche tu hai il dovere di vivere la vita, con tutto quello che tu, hai saputo guadagnare.
Come io ... prima di te.*

*Figlio mio ...
Tu sei il pensiero più puro che possa aver desiderato. Tu sei la mia vita che continuerà a vivere.
Tu sei i miei sogni che continueranno a esistere.*

*Figlio mio ...
Quando, nella notte, il buio spegne i rumori, ed il sonno silenziosamente,
avvolge i pensieri, una luce mi abbaglia la mente: il tuo viso che sorride.
E dormo sereno.*

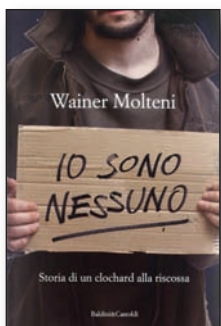
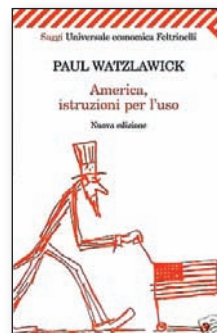


Luigi Nuccio

LIBRI

America, istruzioni per l'uso - Paul Watzlawick

Se non sei pieno di debiti, se paghi in contanti, se non parli di soldi, se soccorri un automobilista ferito, se ti aspetti che in un albergo ti puliscano le scarpe lasciate fuori dalla porta anziché buttarle via, se desideri mangiare una bistecca che non sia carbonizzata fuori e cruda dentro o piselli che non sappiano di plastica o panna che non ricordi il sapone da barba... non sei fatto per l'America. Paul Watzlawick, pendolare tra il Vecchio e il Nuovo Mondo, descrive gli Stati Uniti a chi non li ha mai visitati, a chi sta per andarci, a chi conoscendoli già voglia vederli con occhio critico, offrendo un piccolo contributo 'pratico' e mostrando taluni aspetti della vita americana di tutti i giorni.

**Io sono nessuno - Wainer Molteni**

Può succedere perché la tua compagna ti lascia, e il cuore non regge. Può succedere perché perdi il lavoro, e prima c'è la benzina, poi la spesa, poi le bollette, infine l'affitto, e i soldi non bastano e, alla fine, resti senza. Può succedere perché un bicchiere tiene lontana la paura, ma, poi, la sola paura che ti rimane è quella di non bere. Può succedere perché hai corso per troppo, e a un certo punto hai dimenticato perché lo stavi facendo. Può succedere a te, al tuo migliore amico, alla persona che ti sta accanto. La paura peggiore dell'uomo moderno: ritrovarsi senza più nulla. È successo a Wainer Molteni: a trent'anni finisce per strada, a Milano. Conosce il freddo, la fame, lo sporco. Ci resta per otto anni, potrebbe passarci una vita. Reagisce, fonda "Clochard alla Riscossa", il sindacato dei senzacasa. I barboni, dice, non sono parassiti, ma persone che hanno sogni e talenti da realizzare. Diventerà consulente della giunta Pisapia per il recupero sociale dei senzatetto. Una storia esemplare di speranza e solidarietà che ci tocca tutti.

FILM

Non è mai troppo tardi

Edward Cole è un ricchissimo ed eccentrico proprietario di cliniche che, a seguito di sue stesse direttive, si trova ricoverato in una propria struttura assieme al decisamente più umile e tranquillo Carter Chambers. Entrambi con pochi mesi davanti, a causa di una grave malattia, decidono di togliersi, nel breve tempo che resta loro, tutti gli sfizi che non hanno mai potuto levarsi nella propria vita: il viaggio che li vedrà protagonisti però, servirà a ben altro... Ridere della morte? Difficile, ma non impossibile. Succede, troppo raramente a dirla tutta, anche in *Non è mai troppo tardi*, film "evento" che mette assieme per la prima volta due grandi vecchi del cinema americano. Il rischio peggiore in film di questo tipo è che il melodramma soverchi lo humour, unico antidoto alla depressione a cui potrebbe indurre il tema trattato e, fortunatamente, il consumato mestiere dei due divi evita derive troppo deprimenti. Lo script è però drammaticamente prevedibile, con Nicholson che fa l'arrabbiato e il matto (come al solito), mentre a Freeman (migliore del compare che si "diverte" un po' troppo) è cucito addosso un personaggio decisamente più flemmatico e riflessivo. La storia ha alti e bassi e vorrebbe mirare dritto al cuore, anche se mancano momenti realmente commoventi e l'intero progetto sa troppo di pensato a tavolino per sfruttare le caratteristiche dei due attori. Qualche perplessità la lascia anche il modo con il quale è raccontata l'imminenza della morte, laddove altri film mostrano contemporaneamente l'amarezza e l'ineluttabilità del momento, *Non è mai troppo tardi* la prende come mero spunto per permettere ai due protagonisti di farsi una scampagnata in giro per il mondo senza nemmeno troppi patemi. Rainer ha fatto decisamente di meglio, quanto alla coppia di divi, beh, meglio ricordarli per altre pellicole... Un stella in più del dovuto alla storia cinematografica di entrambi.

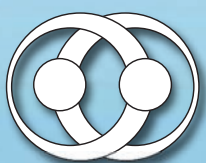
**Into the wild**

Christopher McCandless è un giovane benestante: subito dopo la laurea in scienze sociali all'Università Emory nel 1990, dona i suoi risparmi all'Oxfam e abbandona amici e famiglia per sfuggire ad una società consumista e capitalista nella quale non riesce più a vivere. La sua inquietudine, in parte dovuta al pessimo rapporto con la famiglia e in parte alle letture di autori anticonformisti come Thoreau e London, lo porta a viaggiare per due anni negli Stati Uniti e nel Messico del nord, con lo pseudonimo di Alexander Supertramp.

Durante il suo lungo viaggio verso l'Alaska incontrerà sulla sua strada diversi personaggi: Jan e Rainey, una coppia hippie; Wayne Westerberg, un giovane trebbiatore del Dakota del Sud; Tracy, una giovane cantautrice hippie e Ron, un anziano veterano scontroso, chiuso nei suoi ricordi; tutti personaggi a cui cambierà la vita con il suo messaggio di libertà e amore fraterno e dai quali riceverà la formazione necessaria per affrontare le immense terre dell'Alaska. Qui trova la natura selvaggia ed incontaminata che,

con il passare del tempo, lo porta ad uno stato di felicità interiore, da cui viene pervaso.

Vive cibandosi di selvaggina e di bacche. Dopo non essere riuscito a conservare la carne di un alce che aveva cacciato per l'inverno, sarà proprio una bacca a condurlo alla morte: Chris infatti, divorato dalla fame, mangia i velenosi frutti di una pianta selvatica che erroneamente aveva scambiato per commestibili, che gli causeranno, dopo pochi giorni, la morte. Durante la lunga agonia, in cui non riesce a cercare aiuto, essendo completamente isolato, scriverà su uno dei libri che era solito leggere "Happiness only real when shared": la felicità è autentica solo se condivisa.



centro zanelli

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

