

Come rovinarsi la vita
con un narcisista patologico

Svuotare il corpo
per riempire l'identità

Gioiosamente
La rinascita nelle emozioni



centro zanelli

ESPERIENZA

Percorsi di Crescita Personale



Serata assistenti

Squilla il cellulare, sul display compare “Centro Zanelli” e già il battito del cuore accelera.

Quando arriva quella “chiamata” il resto perde importanza perché il pensiero va subito lì, in quella sala, con quelle persone che, come noi, hanno deciso di provare a cambiare qualcosa nella loro vita. L’invito a partecipare al corso come assistente rianima quella fiamma che abbiamo dentro, che sprigiona energia positiva e che ti fa dire subito “sì ci sono!” perché lì è come tornare a casa, andiamo a star bene e a fare del bene. Quel bene che crediamo possa migliorare il nostro mondo. Ci crediamo perché abbiamo sofferto, abbiamo avuto paura, proprio come quei corsisti che ci siedono di fronte, e sappiamo benissimo cosa significa affrontare e superare certi limiti, ma sappiamo anche che è possibile farlo perché prima eravamo al loro posto.

Essere assistenti non vuol dire essere arrivati, ma essere sempre in partenza per un nuovo viaggio, per un nuovo obiettivo, per un nuovo sogno, poterli condividere con persone che hanno la tua stessa voglia di crescere e incuriosire chi non ne ha.

Ricordo la mia prima assistenza, la ritualità, quel rimanere seri, distaccati ma attenti mi faceva sentire importante. La verità era che non sapevo cosa fare, sentivo la tensione nel corpo e nell’aria. Seguivo con gli occhi il mio compagno, Giampaolo, l’assistente con più anni di esperienza, un grande uomo, umile e saggio, sapevo che potevo imparare da lui. Qualche minuto prima dell’inizio del corso mi ha dato il consiglio migliore che potessi ricevere: stare vicino alle persone senza farsi notare. Ed è stato illuminante per me, quello era il mio forte, stare nell’angolino ad osservare e ad ascoltare le persone in silen-

zio, dovevo semplicemente fare quello che sono sempre stata, ma con una nuova consapevolezza: da quell’angolino potevo fare tanto rumore nell’anima delle persone. Lo stesso rumore che ha acceso in me il desiderio di diventare un’assistente.

Volevo essere quello sguardo che dà forza, quella voce che incoraggia, volevo stare con le persone, esserci per loro quando soffrono e chiedono aiuto, perché ogni volta che chi soffre e chiede aiuto, chiede in realtà di non essere lasciato solo col proprio dolore. E l’assistente c’è, è lì, si unisce al dolore degli altri e insieme agli altri assiste alla rinascita del bene, contagiata da una corrente d’amore.

Da folli rinunciarci, per cui “sì ci sono!” è la risposta che continuerò a dare.

Cinzia Spinelli



GRUPPO ASSISTENTI DEL CENTRO ZANELLI



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 Greta Calligaro

Impaginazione e grafica:
Monica Bruschi

SOMMARIO

psicologia

Come rovinarsi la vita con un narcisista patologico pag. 4

Svuotare il corpo per riempire l'identità..... pag. 5

orizzonti di leadership

Che stress al lavoro e a casa!!! Come gestirlo con la mindfulness..... pag. 7

esperienze di vita

Gioiosamente - La rinascita delle emozioni pag. 9

salute e benessere

Training autogeno e fiabe per il benessere dei bambini pag. 10

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

contributi

Istanti pag. 13

recensioni

Libri

Quando la forza supera il dolore pag. 15

Tre piani pag. 15

Film

C'è ancora domani pag. 15

Inside out 2 pag. 15

Come rovinarsi la vita con un narcisista patologico

Il termine “narcisista patologico” è entrato a far parte del linguaggio quotidiano per descrivere, in una maniera generica, una persona che presenta un’ammirazione smodata e compiuta per se stessa e per il proprio comportamento.

Si parla quindi per luoghi comuni del narcisista come una persona egocentrica e vanitosa. Inoltre, nelle relazioni sentimentali molte persone in particolare le donne valutano il partner come un narcisista patologico, evidenziando e rinfacciandogli la scarsa empatia e la profonda capacità manipolatoria che mette costantemente in atto.

Tutto questo conduce nel tempo a una relazione tossica simile a sabbie mobili in cui si sprofonda e da cui risulta spesso particolarmente difficile riuscire a sfuggire.

Vediamo, innanzitutto, cos’è il narcisismo e qual è il significato di narcisista partendo dalla mitologia greca: Narciso era un giovane cacciatore di grande bellezza che respingeva i suoi pretendenti rifiutando il loro amore. In particolare portò alla morte di Aminia, un giovane a cui regalò una spada con il sottinteso invito a togliersi la vita piuttosto che continuare a perseguitarlo. Aminia usò la spada per trafiggersi, in-

vocando, prima di morire, la punizione divina. E, in effetti, gli dei intervennero e punirono Narciso, condannandolo a innamorarsi perdutamente di sé stesso. In alcune versioni del mito Narciso muore annegato mentre tenta di avvicinarsi alla sua immagine riflessa in un lago, mentre in altre si lascia consumare lentamente dalla propria ossessione, dal suo riflesso, incapace di mangiare, bere o allontanarsi.

Freud ci insegna che ognuno di noi possiede una certa quota di narcisismo sano, il quale corrisponde alla capacità di riconoscere le nostre qualità e peculiarità in modo adattivo e che contribuisce alla formazione di un buon livello di autostima.

Il narcisismo patologico, invece, si esprime in una lotta continua tra il bisogno di mantenere un’immagine di sé grandiosa come individuo unico che basta a sé stesso, e l’insopportabile consapevolezza di aver bisogno dell’altro, vissuto con un senso di fragilità e vergogna.

Come probabilmente si comprende da quello che abbiamo detto finora, i narcisisti patologici sono in maggioranza uomini e, di conseguenza, le donne si sentono spesso le loro “vittime”.

Quando si parla di violenze, manipolazioni e abusi di qualsiasi tipo, una questione che merita una riflessione è l’utilizzo della parola “vittima”. Tale termine fa pensare, infatti, a qualcuno che subisce passivamente un qualcosa, come suggerisce il dizionario italiano, che definisce la vittima come “chi soccombe all’inganno, alla prepotenza o alla violenza”.

In tal modo emerge una certa deresponsabilizzazione e passività di fronte a tale dinamica, che né evidenzia, né tiene conto di come la vittima in realtà sia attiva e stia vivendo seguendo le sue prospettive, le sue emozioni e i suoi affetti.

Quella che si stabilisce con un narcisista patologico è dunque una relazione in cui vi sono due personalità che presentano specifiche caratteristiche in

grado di facilitare l’incontro e la nascita di coppie tossiche.

Eleonora è una mia paziente che lavora da alcuni anni con successo come manager in un’azienda spagnola. In apparenza si presenta come una donna forte e dotata di una buona autostima, ma pochi minuti di dialogo portano alla luce una vita personale caratterizzata da grande dolore. Il rapporto di coppia col suo compagno si è trasformato nel giro di pochi anni in un inferno, e mentre all’inizio lui appariva come il principe azzurro, dolce, empatico e seduttivo che la faceva sentire una principessa, nel tempo aveva invece cominciato a mostrare un’arroganza fuori da ogni logica e a trattarla come un brutto anatroccolo, attraverso la continua denigrazione e l’uso sistematico della manipolazione per ingannarla e, soprattutto, in modo da allontanarla dalle persone più care e renderla più fragile e manipolabile. Di tutto questo, Eleonora, alla fine se ne era resa conto, ma si sentiva così debole e incapace come se fosse ormai catturata in una ragnatela invisibile. “Io so di essere una persona in gamba, ma non capisco come abbia fatto a cadere in questa trappola e, soprattutto, non so come uscirne”.

Quando entriamo in queste relazioni tossiche e ne parliamo con lo psicologo, con le amiche o con chiunque sia in grado di ascoltarci e aiutarci, questa è la domanda che emerge, fissando così la nostra attenzione sul narcisista patologico che sta rovinando la nostra vita, sulle sue manipolazioni, la cattiveria della sua aggressività e l’insensibilità con cui ci tratta. Le persone come Eleonora rivolgono meno attenzione verso sé stesse e, mentre cercano costantemente compatimento e compassione, si dimenticano di riflettere sulla domanda più importante: perché tendo ad attirare questo tipo di persone?

La prassi clinica ci dimostra come i narcisisti patologici, persone che si servono costantemente della manipolazione per raggiungere i loro obiettivi, incuranti





della sofferenza che arrecano al prossimo, spesso si incastrano perfettamente con persone affettivamente dipendenti.

La parte dipendente affettiva della coppia si aggrappa disperatamente all'altro, si riconosce degna di valore solo in relazione al partner, è estremamente bisognosa di amore e accudimento per colmare dei vuoti affettivi derivanti dalla sua storia familiare o da accadimenti avvenuti nel corso della sua vita che hanno scalfito la fiducia in sé stessa e la sua autostima. Nella storia delle persone affettivamente dipendenti riscontriamo spesso un'educazione maschilista e molto sacrificante (la donna si deve sempre adattare e sopportare); a volte le famiglie di origine risultano violente o abusanti (per cui sembra normale essere abusate), altre volte l'ambiente familiare di crescita imma-

turo, in cui i figli maturano troppo presto per aiutare i propri genitori nei momenti del bisogno.

La persona dipendente si dedica per questi motivi totalmente al partner narcisista ponendo il soddisfacimento dei bisogni altrui davanti ai propri. Infatti, quando ascolta le sue necessità si sente immediatamente in colpa e si ritiene una persona cattiva, spesso come conseguenza delle manipolazioni psicologiche da parte del compagno narcisista. Quando ci rendiamo conto che il nostro partner è un narcisista, risulta necessario compiere un'evoluzione interiore, ammettendo con sincerità di essere noi la causa del nostro disagio e riconoscendo di essere dipendenti affettivi. Il mondo non è un inferno pieno di uomini tutti uguali che fanno soffrire, ti illudono e poi ti distruggono, ma finché non supereremo la dipendenza af-

fettiva, le aspettative irrealistiche e la paura della solitudine, questi sono i rapporti a cui siamo destinati.

Il passo in avanti lo si compie quando si riconosce in sé stessi, come direbbe Freud, una coazione a ripetere, cioè un copione esistenziale inconscio, che ci costringe a calamitare degli uomini che si rivelano causa della propria infelicità.

Eleonora ha smesso di lamentarsi dell'esistenza che conduceva, ha trovato il coraggio di affrontare i suoi limiti psicologici, imparando a dire di no e, infine, è riuscita ad affrontare i suoi fantasmi familiari che la condizionavano fin dall'infanzia.

E, invece di cercare un principe azzurro meraviglioso, ha incontrato un uomo che la rende felice.

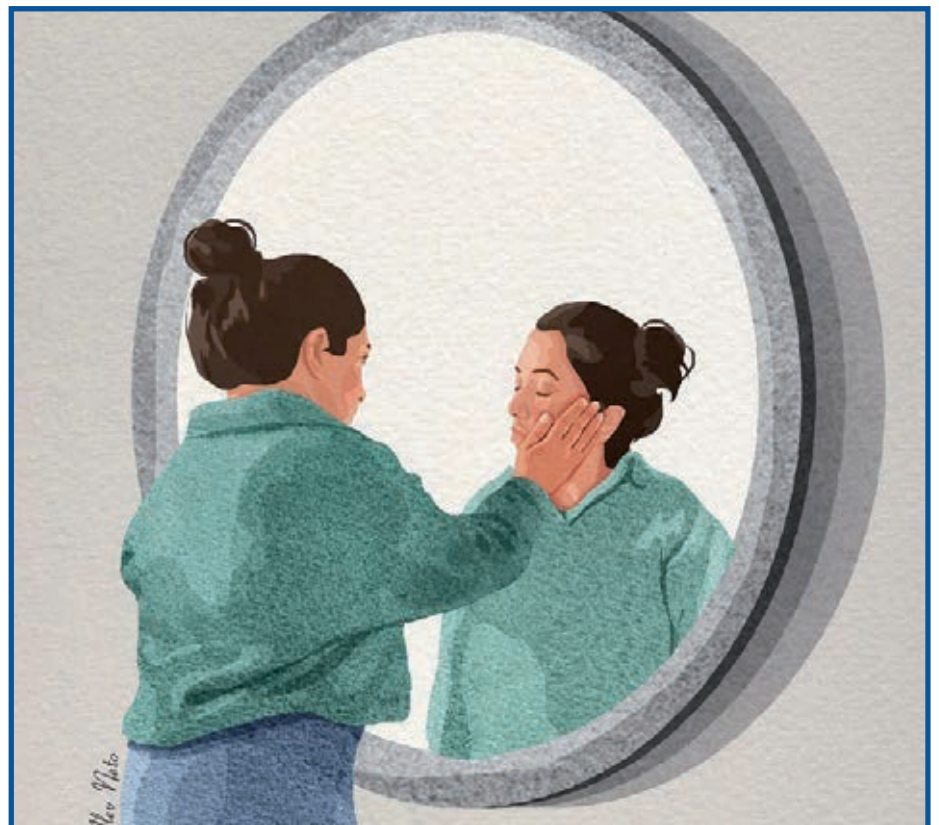
Dott. Duilio Zanelli

Svuotare il corpo per riempire l'identità

Viviamo in una società dove il confronto con gli altri è ovunque e impossibile da evitare. Per sentirci all'altezza delle aspettative, sia nostre che degli altri misuriamo il nostro valore attraverso i voti a scuola, i ruoli lavorativi, il denaro, i "like" sui social media e persino l'apparenza fisica che con dalla diffusione dei social network ha iniziato a contare sempre di più.

Il corpo, da sempre, è stato usato per esprimere desideri, emozioni e disagi: è sempre stato truccato, modificato, affamato, tagliato e combattuto, come mezzo per la ricerca di un'identità. Negli ultimi anni, tuttavia, stiamo assistendo a un aumento allarmante di giovani, soprattutto ragazze, che smettono di mangiare, si abbuffano o si inducono il vomito. Perché tutto questo accade? E, soprattutto, cosa è cambiato rispetto alle generazioni precedenti?

Stefania è la dimostrazione di quanto siano complessi i fattori che interagi-





scono nel determinare queste condizioni. La sua famiglia ricorda la famiglia perfetta del Mulino Bianco: è formata da una mamma e un papà amorevoli che la supportano, offrendole infinite attenzioni e opportunità e, fin da quando era piccola hanno riflesso su di lei aspettative grandiose e amandola troppo (e ricordiamo che amare “troppo” non coincide con “meglio”). Tutto il contrario delle famiglie dei nostri nonni, formate non da mamme e papà, ma da madri e padri con ruoli normativi che esigevano obbedienza, spesso anche con “schiacci formativi”. Eppure le figlie e i figli delle generazioni attuali non riescono a sentirsi individui capaci di decidere per sé, col diritto di vivere la loro vita come vogliono. Questo perché?

Ognuna di queste ragazze e donne è stata una bambina “che non ha mai dato fastidio” e questa lode, che hanno ricevuto fin da piccole, ha rafforzato la loro paura di essere spontanee e naturali: come mi racconta Stefania “Sono sempre stata tutta tesa a confermare l’immagine che altri si facevano di me, dovevo essere sempre la prima della classe, obbediente, ultra studiosa e coscienziosa. Ero l’idea di perfezione di ogni genitore e ogni insegnante e, solo ora, mi accorgo che così sono finita a non riuscire a capire cosa davvero voglio per me stessa”. Se, a primo impatto, Stefania dà l’impressione di grande vigore, orgoglio e caparbietà, basta un solo colloquio con lei per scoprire che, dietro a questa facciata im-

peccabile, si cela una profonda insicurezza. In primis, non sa ciò che a lei piace e ciò che lei desidera, e vive col timore sia di non essere è venire considerata abbastanza. “Proprio per nascondere questo senso di inadeguatezza, che mi fa desiderare di scomparire in ogni situazione, sono ogni giorno alla ricerca della perfezione e dell’eccessiva magrezza. Affamarmi o indurmi il vomito non è solo una questione estetica, ma è un tentativo di trasformare la mia identità che altrimenti sarebbe solo insicura e vuota”. Il corpo di queste ragazze prende parola, per esprimere ciò che sta accadendo dentro di loro che non riesce ad essere pensato ed elaborato. Il loro affamarsi blocca la crescita personale impedendo loro di affrontare le sfide che fanno paura (altrimenti sarebbero esposte al rischio di deludere le aspettative e, ancor peggior, essere giudicate!), mentre il controllo sul proprio corpo e sul cibo rappresenta un tentativo di affermarsi, come a dire: “Questa è una mia decisione, per una volta sto facendo qualcosa di mio!”.

Per le ragazze che soffrono di bulimia, invece, il ricorrere alle abbuffate e poi al vomito può essere usato in momenti di solitudine per riempire il vuoto che sentono dentro o, come per Anna, “È espressione delle emozioni “negative” (rabbia, tristezza e dolore) che fin da bambina ho imparato a tacere e negare, per non deludere la mia famiglia perfetta. Sapevo che per i miei genitori sarebbe stato intollerabile che io sof-

frissi per qualcosa o fossi triste, nonostante il loro amore i loro sforzi smisurati per rendermi felice; perciò ho deciso di tenere queste emozioni per me, le ho nascoste così bene che mi sono dimenticata dove le ho riposte e perfino come leggerle”. Abbuffarsi e digiunare, digiunare e poi abbuffarsi di nuovo sottolinea una fatica nel dare senso a chi si è, alle proprie emozioni e alla propria fatica di crescere.

Tuttavia, né a Stefania né ad Anna, questi patimenti hanno portato una soluzione a questo senso di vuoto. Inizialmente queste ragazze possono sentirsi speciali e fiere per aver fatto qualcosa a cui gli altri non possono arrivare. Ma la realtà è che modificare, svuotare o riempire il corpo non dà loro quello che veramente desiderano: non impedisce di essere infelici, e, al contrario l’armatura protettiva che si erano messe addosso si trasforma in una vera e propria prigionia! Il bisogno autentico di ognuna di queste ragazze è invece quello di riappropriarsi della propria vita, di sentirsi meritevoli e di sapere che quanto fanno è veramente quello che loro desiderano fare: il vero cambiamento è permettersi di essere persone che amano la vita e prendersi il diritto (e il dovere) di viverla come vogliono loro.

Potranno essere felici per davvero quando riconosceranno di valore e, soprattutto, quando comprenderanno che non hanno bisogno di essere perfette per sentirsi meritevoli. Si può uscire da un disturbo alimentare soltanto se ci si accetta, per quanto imperfetti e in via di sviluppo, e ci si inizia a sentirsi abbastanza: solo in questo modo ci si può concedere di cadere e commettere errori, ma gli errori non sono mai una condanna, bensì un’evoluzione. Solo concedendosi di fare quel passo indietro che ne fa fare due avanti, queste ragazze possono essere in grado di trovare il proprio equilibrio e sviluppare la fiducia in sé stesse che non hanno mai avuto, libere dall’armatura che le ha imprigionate per troppo tempo.



Che stress al lavoro e a casa!!! Come gestirlo con la mindfulness

“Stress” è una delle parole più diffuse e usate dalle persone nell’epoca attuale.

Come professionista psicologo e ipnologo è un termine che sento pronunciare quotidianamente molte volte quando mi si richiedono strumenti per poterlo gestire: in poche parole siamo tutti stressati!

Il concetto di “stress” venne teoricamente definito da Hans Selye negli anni 70 in questo modo: una risposta dell’organismo per adeguarsi agli stimoli e sollecitazioni dell’ambiente. E’ come il colesterolo, esiste quello buono e quello cattivo. Eustress è un adattamento dinamico positivo mentre quello negativo si chiama distress e si sviluppa attraverso tre fasi:

- Allarme alla sofferenza
- Tensione e resistenza
- Esaurimento e malattia

Il rimedio classico utilizzato dalle persone è attendere l’ambito evento della vacanza. Al loro ritorno mi lasciano sgomento le risposte a come sia andata la vacanza: “ci volevano altri tre mesi” o “era meglio andare a lavorare”. Questo dimostra che non sappiamo più vivere l’attimo e goderci i momenti che dovrebbero essere belli. È nata così l’esigenza di avere strumenti per gestire lo stress non solo una volta all’anno, ma quotidianamente per non arrivare a dei picchi di malessere troppo elevati. Per mantenere un tipo di vita più sano volto a migliorare il benessere personale non solo nella vita privata ma anche lavorativa è nato un contenitore che raccoglie discipline e pratiche orientali millenarie (respirazione, yoga, Do-In, meditazione....) e terapie e tecniche occidentali (ipnosi, training autogeno e di rilassamento, pilates...): questo contenitore è stato denominato Mindfulness.

La mindfulness si sta facendo strada nelle aziende moderne come strumento efficace per migliorare la produttività, ridurre lo stress e promuovere

il benessere dei dipendenti e non è solo una pratica di meditazione, ma piuttosto un modo consapevole di vivere il momento presente. Significa essere pienamente presenti nelle proprie esperienze, senza giudicarle o criticarle. Quando si pratica la mindfulness, ci si concentra sul respiro, sulle sensazioni corporee e sui pensieri che passano nella mente, senza lasciarsi trascinare via da essi. Questa pratica ha radici antiche nelle tradizioni orientali, ma negli ultimi anni ha guadagnato popolarità anche in Occidente, grazie alla sua efficacia nel ridurre lo stress e migliorare la qualità della vita.

Come passare da un traffico mentale equivalente a quello dell’autostrada A4 nell’ora di punta ad una serena strada di campagna.

La mindfulness è accessibile a tutti e può essere praticata in molti modi diversi, l’importante è portare l’attenzione al momento presente e accettare ciò che si prova senza cercare di cambiarlo o controllarlo. Questa consape-

volezza può portare a una maggiore serenità e soddisfazione nella vita quotidiana, aiutandoci a vivere in modo più pieno e autentico.

I benefici della mindfulness sono molteplici e si estendono a tutti gli aspetti della vita. Dal punto di vista della salute mentale, può ridurre lo stress, l’ansia e la depressione, migliorando il benessere emotivo complessivo. Dal punto di vista fisico, può ridurre la pressione sanguigna, migliorare il sonno e rafforzare il sistema immunitario. donna libera da catene

In un mondo sempre più frenetico e stressante, la mindfulness ci offre uno spazio di pace e tranquillità interiore. Ci permette di gestire meglio le sfide della vita quotidiana, riducendo lo stress e migliorando la nostra capacità di adattamento.

In ambito lavorativo, può portare a una maggiore produttività e creatività, migliorando la concentrazione e la capacità di risolvere i problemi. Inoltre, la mindfulness può migliorare i rapporti





interpersonali, aumentando l'empatia e la compassione verso gli altri. Questi benefici si riflettono anche sul piano organizzativo, con una maggiore coesione di gruppo e una migliore gestione dei conflitti.

Mi ricordo un caso emblematico risalente al 2008 quando stavamo attraversando un periodo di crisi generale: come Centro Zanelli, c'è stato richiesto di intervenire in un'azienda cartiera con 18 dipendenti attraverso un percorso di formazione volto a migliorare la comunicazione e la motivazione. A

pochi chilometri di distanza esisteva un'altra cartiera concorrente con 150 dipendenti. Per il forte stress vissuto da quest'ultima azienda è fallita mentre la prima si è evoluta e i dipendenti sono diventati 90. Questo è potuto succedere grazie all'amministratore delegato che aveva un suo metodo per mantenere la lucidità necessaria a far fronte a tutte le difficoltà: in pausa pranzo si ritagliava del tempo in cui andava a giocare a golf per ritrovare il swing e liberare la mente, oltre che venire da me per migliorarlo con sedute di ipnosi.

Le pratiche mindfulness possono essere introdotte attraverso workshop, sessioni di meditazione guidata e supporto individuale. La leadership ha un ruolo fondamentale nell'introduzione della mindfulness in azienda, i dirigenti devono essere modelli di comportamento e fornire il sostegno e le risorse necessarie per la sua implementazione, garantendo che la pratica diventi un pilastro della cultura aziendale.

La mindfulness è particolarmente benefica per i dipendenti, aiutandoli a gestire lo stress e a mantenere un equilibrio tra vita professionale e personale. Promuoverla tra i dipendenti può portare a una maggiore soddisfazione lavorativa, ridurre il burnout e migliorare il benessere generale. Inoltre, la mindfulness può contribuire a migliorare i rapporti interpersonali e la comunicazione all'interno del team, creando un ambiente di lavoro più armonioso e collaborativo.

Per implementare con successo la mindfulness in azienda, è importante creare un ambiente favorevole e fornire risorse e supporto adeguati. Le aziende possono promuovere la partecipazione a questi programmi ed offrire formazione e supporto ai dipendenti interessati.

Oltre ai benefici per la salute mentale e fisica, la mindfulness può portare benefici tangibili alle aziende quali una maggiore produttività e un miglioramento della reputazione dell'azienda come al benessere dei dipendenti. Inoltre, la mindfulness può contribuire a ridurre l'assenteismo e l'abbandono del lavoro, migliorando la retention dei dipendenti e riducendo i costi legati alla formazione e alla sostituzione del personale.

Le aziende che abbracciano la mindfulness dimostrano una cura autentica per il benessere dei propri dipendenti e può aiutare a attrarre e trattenere talenti, poiché sempre più persone cercano un ambiente di lavoro che promuova la salute mentale e il benessere generale.





GIOIOSAMENTE - La rinascita nelle Emozioni

Le persone che hanno la capacità di condurre una vita pienamente vissuta trovano di fatto impossibile fare esperienze in questo mondo senza avere provato momenti di grande dolore.

Le abilità a sopravvivere alle difficoltà, a volte schiaccianti, che si affrontano per il solo fatto di essere al mondo non si basano sulla giovinezza, la potenza fisica o i successi materiali, ma sulla forza che deriva dal trovare un significato profondo ad ogni esperienza.

Su una carta geografica ci si può orientare se si imparano a leggere i segnali della "Rosa dei Venti": se la guardiamo da vicino, vediamo che le rotte sono pressoché infinite, ma esistono sempre dei punti cardinali. Più o meno lo stesso accade con il senso della nostra vita: ci sono infinite risposte a disposizione, ma specifiche forze vengono ad orientarci. Quelle forze, consapevoli o meno, sono le Emozioni.

Per questo il "Viaggio nelle Emozioni" è, di fatto, un viaggio che permette alle persone, spesso nel bel mezzo di una tempesta, di ritrovare la propria bussola della vita e di ri-orientarsi verso i propri sogni.

E dopo? Che cosa succede una volta che quella bussola è tornata nelle proprie mani?

Per rispondere a questa domanda è nato il corso "Gioiosamente", che si è svolto il 27 maggio 2024 con venti partecipanti. È molto singolare come, nella storia della psicologia, siano stati scritti fiumi di parole sul trauma e sulla sofferenza, ma pochissimo si sia parlato dell'emozione più vitale e centrale nella realtà di un essere umano, quella che rappresenta il vero e proprio "Nord" della bussola dell'esistenza: la GIOIA. Il mondo, nonostante ciò che si sente dire spesso, è anche pieno di gioia e l'uomo è destinato a goderne, non a rinunciarvi. Le nostre emozioni autentiche sono potenti agenti creativi ma, così come i metalli più preziosi si trovano nelle viscere della terra, anch'esse si celano nelle profondità dell'essere umano, in quel luogo dove si è liberi

dai condizionamenti.

Dal momento in cui l'uomo viene al mondo, infatti, inizia ad essere condizionato. Molti neuroscienziati parlano addirittura di influenze già nell'esperienza intrauterina.

I condizionamenti fanno sì che le persone restino inconsapevolmente aggrappate ad idee e principi tramandati senza il filtro critico della propria autenticità e adottati molto presto nella vita: quante bambine sono cresciute con l'idea di dover essere "buone e gentili" e quanti uomini nascondono le lacrime della loro disperazione perché è stato loro detto fin da piccoli che dovevano essere "forti"!

I partecipanti a "Gioiosamente", come degli esploratori, sono partiti dai propri condizionamenti per andare incontro ad un modo di sentire, pensare e comportarsi autentico, spontaneo e vitale. Riappropriarsi della propria curiosità ed energia originaria provoca il risveglio della determinazione, del potere personale e della percezione della forza vitale: si torna ad assaporare la libertà di essere se stessi e questo fa sentire una grande gioia.

La gioia è un dono che nasce con l'uomo, una qualità dell'anima che è viva, pulsante e potente. Nel corpo la gioia aumenta l'attività cardiaca ed il tono muscolare, rende la voce più

squillante e limpida; le risate rinforzano il sistema immunitario poiché, in uno stato di gioia, il corpo produce più anticorpi. Quando due persone sono vicine, chi manifesta la sua emozione in modo più espressivo trasferisce il suo stato emotivo alla persona che manifesta in modo più passivo. Per questo è importante scegliere e circondarsi di persone che sanno godere della vita ed hanno la gioia negli occhi: perché la gioia è contagiosa e riesce sempre a trovare una soluzione dove la logica si limita a giudicare un errore o a fornire una spiegazione razionale.

Ascoltarsi per riscoprire dentro di sé la gioia di essere vivi è un diritto dell'essere umano per nascita ed è un tesoro che niente e nessuno può derubare. Così, si guarisce la parte di sé che lascia che il proprio benessere venga turbato e si sceglie di neutralizzare la distruttività altrui sintonizzandosi sulla propria gioia, come con una stazione radio che suona una musica cristallina e vibrante di vita. Questa scelta è ciò che differenzia una vita vissuta da una subita ed è un'opportunità che ogni uomo, al di là di ciò che accade, può cogliere. Come scrisse, infatti, il poeta Rainer Maria Rilke: "La gioia è la cosa massima che gli uomini abbiano in loro potere".

Dott.ssa Benedetta Ammassari





Training autogeno e fiabe per il benessere dei bambini

Il Training autogeno è una tecnica di rilassamento nata agli inizi del 1900, grazie agli studi dello psichiatra tedesco Johannes H. Schultz. Il T.A. si è sviluppato in diretto rapporto con le esperienze dell'ipnosi, a differenza però delle precedenti metodiche, questa metodologia prevede che il paziente abbia un ruolo molto più attivo ed indipendente dal terapeuta nel raggiungimento dello stato di rilassamento. Ancora oggi il T.A. viene indicato da alcuni autori come "autoipnosi" proprio perché molti dei cambiamenti somatici e psichici che possono essere provocati dall'ipnosi possono essere raggiunti anche dal T.A. La caratteristica fondamentale di questa tecnica è la possibilità di ottenere, attraverso esercizi mentali, delle vere e proprie modifiche corporee che vanno ad influenzare la sfera psichica dell'individuo. Per raggiungere questo stato di calma psicofisica è necessario fare pratica, infatti secondo Schultz, solo attraverso l'allenamento, da qui appunto il termine "training", è possibile ottenere consolidati risultati.

Il regolare e costante allenamento fa sì che il benessere psicofisico non debba

essere ricercato ma si produca in maniera spontanea, ecco perché il termine "autogeno" che significa che si genera da sé senza che il rilassamento venga ricercato attivamente.

Gli esercizi possono essere eseguiti stando distesi oppure seduti, i vestiti non devono essere troppo stretti ed è opportuno rimuovere cinture e tutto ciò che potrebbe rendere difficile la respirazione. Vengono indicati da Schultz stesso sei esercizi:

- Esercizio della Pesantezza, il soggetto deve immaginarsi che il proprio corpo diventi pesante, questo esercizio mira a distendere il tono muscolare
- Esercizio del Calore, immaginando che il proprio corpo diventi caldo assistiamo ad una vasodilatazione periferica
- Esercizio del Cuore, viene regolarizzata l'attività cardiaca che consente il consolidarsi dello stato di rilassamento
- Esercizio del Respiro, la respirazione diviene più profonda e spontanea
- Esercizio del Plesso Solare, una sensazione di piacevole calore e distensione si estende a tutto l'addome

- Esercizio della fronte fresca, induce nell'individuo una sensazione di benessere nella zona della testa.

Esercizi di training Autogeno con i bambini

Ad oggi si ha la consapevolezza che, purtroppo, il mondo dei bambini non è sempre spensierato e sereno, pertanto anche loro possono imparare a rilassarsi con il Training Autogeno. Attraverso il T.A. è possibile insegnare ai bambini, anche molto piccoli, a rilassarsi e a godere il momento presente.

Proprio attraverso l'allenamento autogeno si entra in contatto con il proprio corpo ed il proprio mondo interiore per mezzo degli esercizi tradizionali dai 10-12 anni in su, mentre per i bimbi più piccoli esso può essere applicato come un gioco di fantasia, adottando come tecnica la narrazione di fiabe.

Gisela Eberlein (1915-1992) l'autrice del testo "le fiabe che rilassano", è stata allieva di Schultz e per oltre quarant'anni ha insegnato il training autogeno ad adulti e bambini.

Attraverso il racconto di semplici e fantasiose fiabe, in cui sono intessuti alcuni esercizi del Training Autogeno, i bambini intraprendono un viaggio nella fantasia e sono in grado di visualizzare le emozioni, scaricare le frustrazioni e favorire uno stato generale di rilassamento.

A detta della stessa autrice "le fiabe proposte sono speciali, sono adatte a tutti i bambini, ma soprattutto a quelli inspiegabilmente nervosi, che hanno difficoltà a socializzare o ad apprendere, a quelli stressati o con disturbi comportamentali che si manifestano per esempio con enuresi notturna, le balbuzie o più banalmente con qualche brutto voto a scuola. Le storie presentate non sono state elaborate a tavolino ma sono il risultato del lavoro concreto o del gioco di fantasia svolto con bambini con difficoltà più o meno accentuate".





La maggior parte dei bambini si diverte ad imparare il T.A. in gruppo, tanto che in questo contesto è più facile imparare rispetto alla pratica solitaria. Lo strumento è indicato sia per i bambini che sperimentano paure, fobie, ansia, disturbi nevrosi perché aiuta a gestire meglio le difficoltà, sia per i bambini che non presentano queste problematiche, in un'ottica di prevenzione.

In bibliografia si evidenziano numerose casistiche di benefici riscontrati nei bambini dopo l'applicazione ripetuta del Training Autogeno.

Anche le attività parallelamente promosse al T.A., come per esempio il gioco libero dopo aver ascoltato una delle fiabe sopra citate, permettono lo sviluppo di abilità che tornano utili poi nella pratica. In generale, come conferma la stessa Eberlein, dopo circa sei

mesi di trattamento con i bambini, genitori ed insegnanti confermano che il loro senso di sicurezza cresce sempre di più. Tra tutti i casi citati nel testo "le fiabe che rilassano" c'è quello di Carolina, una bambina di 12 anni che non stava attenta a scuola, non riusciva a concentrarsi per più di due ore consecutive, si alzava di continuo dalla sedia e faceva altre attività contestualmente allo studio sia a casa che a scuola.

A casa Carolina mostrava alcune difficoltà con il fratello maggiore che la faceva spesso arrabbiare.

Dal punto di vista organico Carolina era sana e alla visita medica non venne segnalato nulla di rilevante.

Nel momento in cui arrivò la pagella, in cui erano presenti tre insufficienze, perse completamente la fiducia in se stessa inoltre cominciò a dormire male,

ad urlare nel sonno e rilevare continui mal di testa, perse la voglia di andare a scuola e di conseguenza era diventata una bambina molto infelice.

In questa situazione di disagio venne presa in carico dalla dottoressa Eberlein che la inserì in un contesto di gruppo nel quale imparò a divertirsi, aumentarono così le sue prestazioni, la sicurezza e fiducia in se stessa, inoltre Carolina si sentì particolarmente coinvolta nelle favole che inducono i bambini al training e che per loro rappresentano un'esperienza completamente nuova.

L'effetto positivo degli incontri venne notato anche dagli insegnanti che definirono la bambina più tranquilla e concentrata mentre i genitori affermarono che dormiva meglio e studiava più volentieri.

Dott.ssa Denise Rozza

L'Osteopatia: una terapia manuale al servizio del corpo e della mente

L'osteopatia è una disciplina medica che si occupa della cura e della prevenzione di disturbi del corpo umano attraverso il trattamento manuale. Fondata dal medico statunitense Andrew Taylor Still alla fine del XIX secolo, l'osteopatia si distingue per un approccio globale e olistico alla salute, cercando di armonizzare le funzioni corporee e migliorare l'autoguarigione attraverso l'uso delle mani.

In questo articolo, esploreremo i principi fondamentali dell'osteopatia, i suoi benefici e l'importanza di questa terapia nell'ambito della medicina moderna.

I Principi Fondamentali dell'Osteopatia

L'osteopatia si basa su una serie di principi che guidano il trattamento e la diagnosi. Questi principi sono alla base dell'approccio terapeutico dell'osteopata che cerca di risolvere i problemi di salute attraverso tecniche manuali mirate a ristabilire l'equilibrio nel corpo. Il contatto manuale permette di fare una diagnosi palpatoria del tessuto per arrivare poi ad una diagnosi e ad un ragionamento di tipo osteopatico; non si tratta di una diagnosi di tipo medico ma di una diagnosi funzionale.

1. Il corpo umano è un'unità dinamica di funzioni. L'osteopatia

considera il corpo umano come un sistema interconnesso, in cui ogni parte è collegata alle altre. Non si tratta solo di trattare il singolo sintomo o la zona dolente, ma di considerare il corpo nel suo insieme. Questo approccio olistico tiene conto delle interazioni tra sistema muscoloscheletrico, nervoso, circolatorio e degli altri apparati.

2. La struttura e la funzione sono reciprocamente intercorrelate. Secondo questo principio una struttura corporea sana è fondamentale per il corretto funzionamento del corpo. Se una parte del corpo è poco mobile, questo può compromettere la funzione di altri organi e apparati. L'osteopatia cerca quindi di ripristinare la mobilità per migliorare la funzione del corpo.

3. Il corpo possiede meccanismi di autoguarigione e autoregolazione. Secondo l'osteopatia, il corpo umano ha la capacità di guarirsi da solo, a patto che le condizioni siano favorevoli. Gli osteopati lavorano per creare un ambiente che favorisca questa autoguarigione, intervenendo sulle disfunzioni che possono ostacolare il corretto funzionamento del corpo.

4. La terapia si fonda sull'applicazione di tutti e tre i principi. Da questo ne risulta che il trattamento deve essere



personalizzato e mirato; ogni paziente è unico e richiede un approccio terapeutico su misura. L'osteopatia non applica trattamenti standardizzati, ma si adatta alle specifiche necessità del corpo del paziente, prendendo in considerazione le sue condizioni fisiche, emotive e psicologiche.

L'osteopatia cerca di risalire alla causa del problema. Per semplificare e rendere l'idea del lavoro osteopatico dobbiamo immaginare di essere un vaso vuoto. Ogni evento della nostra vita va a riempire questo vaso e porta il corpo ad effettuare adattamenti o compensi per continuare a svolgere le stesse funzioni. Lo spazio vuoto del vaso rappresenta quindi la capacità di adattamento e di compensazione dell'individuo. La somma degli adattamenti e dei compensi porta nel tempo a delle zone del corpo con maggiori restrizioni e altre che invece lavorano di più per compensare. Il rischio è che quest'ultime, quando il vaso è pieno e il corpo non riesce più ad adattarsi ad una richiesta, vadano troppo in sovraccarico (per aver lavorato troppo rispetto alle zone in restrizione) e saranno poi quelle zone che inizieranno a manifestare problemi sotto forma di fastidi, dolori, alterata funzionalità, sintomi, etc.

Gli osteopati intervengono e, sfruttando le conoscenze di anatomia e fisiologia quindi il rapporto tra struttura e funzione, si avvalgono di un'ampia serie di tecniche manuali per andare a fare lavorare le strutture che non stanno lavorando in modo ottimale e migliorarne la funzionalità fisiolo-

gica. Intervenedo in questo modo è come svuotare un po' il vaso dalla somma di compensi e adattamenti che il corpo ha fatto; l'individuo ri-acquisterà quindi un po' di capacità di adattamento e compensazione che si traduce in un miglioramento/ risoluzione di quel disturbo, sintomatologia, dolore, etc. o in una corretta funzionalità che previene l'insorgenza di eventuali problematiche.

Con questo processo si stimolano quindi i processi di autoguarigione del corpo andando a sostenere quella che è l'omeostasi ovvero la capacità del corpo di mantenere l'equilibrio. Ecco perché l'osteopatia è efficace sia in prevenzione sia nel trattare disturbi che si sono già manifestati. Inoltre prendendo in considerazione il corpo nel suo insieme e non trattando solo la zona sintomatica si cerca di risalire a quella che è la causa del problema portando quindi ad un beneficio più nel lungo termine.

Benefici dell'Osteopatia

L'osteopatia offre numerosi vantaggi a chi si sottopone a questo tipo di trattamento, sia a livello fisico che psicologico. I principali benefici includono:

- 1. Riduzione del dolore muscoloscheletrico:** L'osteopatia aiuta a ripristinare una postura funzionale per quel soggetto migliorando l'equilibrio del corpo. Come conseguenza è efficace nel trattare i dolori cronici, come quelli





alla schiena, al collo e alle articolazioni. Le tecniche manuali aiutano a ridurre la tensione muscolare e a favorire la libertà di movimento, alleviando il dolore e prevenendo lesioni.

- 2. Trattamento di disturbi legati allo stress:** L'osteopatia può aiutare a ridurre l'ansia e lo stress, poiché agisce sul sistema nervoso e favorisce un rilassamento profondo del corpo. Le tecniche come quelle cranio-sacrali sono particolarmente indicate per disturbi legati allo stress e alla tensione emotiva.
- 3. Miglioramento della circolazione e della funzione degli organi interni:** Le manipolazioni possono favorire una migliore circolazione sanguigna e linfatica, migliorando l'apporto di ossigeno e nutrienti ai tessuti. Inoltre, l'osteopatia viscerale può contribuire al miglioramento della funzione digestiva e di altri organi interni.
- 4. Trattamento personalizzato:** Poiché l'osteopatia si basa su un approccio olistico, il trattamento viene adattato alle esigenze specifiche di ciascun paziente. Ciò significa che ogni trattamento è mirato a risolvere i problemi di salute individuali, piuttosto che seguire una soluzione generica.

L'Osteopatia nella Medicina Moderna

Negli ultimi decenni l'osteopatia ha guadagnato sempre più credibilità e riconoscimento nel panorama medico. Molti studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia delle tecniche osteopatiche in diverse aree della medicina, contribuendo a conferire a questa disciplina uno status sempre più affermato. La ricerca scientifica dimostra efficacia del trattamento nella lombalgia cronica aspecifica, nelle donne in gravidanza e nel post-partum, nel reflusso gastroesofageo, nella sindrome del colon irritabile, nella coccigodinia (dolore al coccige), nella cefalea tensiva episodica, nelle disfonie, nei casi di dismenorrea. Il trattamento ha inoltre ottimi risultati clinici in ambito neonatale e pediatrico.

L'osteopatia è particolarmente utile come trattamento complementare ad altre forme di medicina; in molti casi gli osteopati collaborano con medici e specialisti per creare piani terapeutici integrati che affrontano in modo completo le problematiche di salute del paziente.

L'osteopatia rappresenta una risorsa importante per il trattamento di molte problematiche; con il suo approccio olistico e personalizzato, questa disciplina aiuta a ripristinare l'equilibrio e a migliorare la qualità della vita dei pazienti, non solo a livello fisico, ma anche psicologico ed emotivo.

Se sei alla ricerca di un trattamento naturale, sicuro ed efficace per problemi muscolari, articolari o posturali, l'osteopatia potrebbe essere una scelta valida. Grazie alla sua capacità di trattare e prevenire disturbi fisici, l'osteopatia sta diventando una parte sempre più integrata della medicina moderna, offrendo soluzioni concrete per chi cerca un benessere completo.

Di questi tempi perché purtroppo, sempre di guerra si tratta, verrebbe quasi nostalgia di quando (1915-18), durante appunto la guerra, nel periodo Natalizio tra i vari contendenti, c'era una tregua non concordata ma che consentiva ai belligeranti di oltrepassare vicendevolmente la linea del fronte e "fraternizzare" facendosi reciprocamente gli Auguri e, addirittura, intonando canti natalizi insieme... poi magari terminata la tregua, si uccidevano guardandosi in faccia... Oggi però nelle guerre e non, vediamo cose che non vorremmo mai vedere, ma è... "la modernità, il progresso e ora anche l'intelligenza artificiale"... alle quali si aggiunge anche la natura che fa la sua parte e che insieme, ci stanno conducendo verso la catastrofe totale... quindi, non ci resta che pregare e che il Buon Dio ci aiuti.

IL SANTO NATALE 2024

*È Natale e speriamo porti
un raggio di luce,
che illumini e rischiari la tenebra
che avvolge questo mondo
ricco... di valori negativi:
guerre, soprusi, violenze,
grandi cattiverie, omicidi,
sopraffazioni ed egoismi...
Vieni pertanto o Bambinello
e porta in Dono in questo
Santo Natale
il Tuo raggio di luce
e una rinnovata umanità,
a questa ormai
"sgangherata" società,
e fa che si insinui in ogni cuore,
aprendolo alla speranza,
alla fiducia e, al grande desiderio di:
Pace, Comprensione,
Serenità e Amore.*

Auguri Buon Natale

Giampaolo Ferrari



ISTANTI

Poesia di Jorge Luis Borges

Se io potessi vivere nuovamente la mia vita, nella prossima cercherei di commettere più errori.
sarei più stolto di quello che sono stato, in verità prenderei poche cose sul serio.
Non tenterei di essere tanto perfetto, mi rilasserei di più.
Correrei più rischi, viaggerei di più, scalerei più montagne,
contemplerei più tramonti e attraverserei più fiumi,
andrei in posti dove mai sono stato, avrei più problemi reali e meno problemi immaginari.
Io sono stato una di quelle persone che vivono sensatamente, producendo ogni minuto della vita.
E chiaro che ho avuto momenti di allegria.
Ma, se potessi tornare a vivere,
cercherei di avere solamente dei momenti buoni.
Perché di questo è fatta la vita, solo di momenti da non perdere.
Io ero una di quelle persone
che mai andava da qualche parte senza un termometro,
una borsa d'acqua calda,
un ombrello e un paracadute:
se tornassi a vivere, viaggerei più leggero.
Se io potessi tornare a vivere,
comincerei ad andare scalzo all'inizio della primavera
e continuerei così fino alla fine dell'autunno.
Girerei più volte nella mia strada,
contemplerei più aurore e giocherei di più con i bambini.
Se avessi un'altra volta la vita davanti...
ma, vedere, ho ottantacinque anni e non ho un'altra possibilità.



LIBRI

Quando la forza supera il dolore - Houda Amour (2021)

Quest'opera è un viaggio di vita vissuta tra gli scheletri di una cultura radicale e sessista. Uno scontro tra un'indole di rivalse e una società che trova come giustificazione una errata interpretazione religiosa. La protagonista, nel corso dell'opera, racconta come ha vissuto la sua infanzia e adolescenza in un ambiente familiare e sociale nocivo, che segnerà la sua esistenza in modo irreversibile. Non sempre però ciò che si vive determina il proprio futuro. La realizzazione di se stessi è il risultato di un grande lavoro introspettivo, combattendo le tempeste della vita e trasformando il dolore in forza. In quest'opera, l'obiettivo della protagonista nel raccontare questa storia è quello di essere un esempio di vita e di forza per tutte le donne che vivono nel mondo arabo ed islamico.

**Tre piani - Eshkol Nevo (2017)**

In Israele, nei pressi di Tel Aviv, si erge una tranquilla palazzina borghese di tre piani. Il parcheggio è ordinatissimo, le piante perfettamente potate all'ingresso e il citofono appena rinnovato. Dagli appartamenti non provengono musiche ad alto volume, né voci di alterchi. La quiete regna sovrana. Eppure, dietro quelle porte blindate, la vita non è affatto dello stesso tenore. Sorto da una brillante idea narrativa: descrivere la vita di tre famiglie sulla base delle tre diverse istanze freudiane – Es, Io, Super-io – della personalità, Tre piani si inoltra nel cuore delle relazioni umane: dal bisogno di amore al tradimento; dal sospetto alla paura di lasciarsi andare. E, come nella Simmetria dei desideri, l'opera che ha consacrato sulla scena letteraria internazionale il talento di Eshkol Nevo, dona al lettore personaggi umani e profondi, sempre pronti, nonostante i colpi inferti dalla vita, a rialzarsi per riprendere a lottare.

«Ognuna delle tre storie finisce a modo suo, come succede nella realtà. Anzi, nessuna finisce davvero. "Tre piani" si svolge così, lasciando che i protagonisti si confessino a muti interlocutori affidando i propri segreti a qualcuno - anzi a qualcosa - che mai li rivelerà. Se non fosse che ci sono uno scrittore e il suo lettore ad ascoltare dietro l'angolo della pagina.» - Elena Loewenthal, TTL, La Stampa

FILM

C'È ANCORA DOMANI, Paola Cortellesi (2023)

Delia è la moglie di Ivano, la madre di tre figli. Moglie, madre. Questi sono i ruoli che la definiscono e questo le basta. Siamo nella seconda metà degli anni '40 e questa famiglia qualunque vive in una Roma divisa tra la spinta positiva della liberazione e le miserie della guerra da poco alle spalle. Ivano è capo supremo e padrone della famiglia, lavora duro per portare i pochi soldi a casa e non perde occasione di sottolinearlo, a volte con toni sprezzanti, altre, direttamente con la cinghia. Ha rispetto solo per quella canaglia di suo padre, il Sor Ottorino, un vecchio livoroso e dispotico di cui Delia è a tutti gli effetti la badante. L'unico sollievo di Delia è l'amica Marisa, con cui condivide momenti di leggerezza e qualche intima confidenza. È primavera e tutta la famiglia è in fermento per l'imminente fidanzamento dell'amata primogenita Marcella, che, dal canto suo, spera solo di sposarsi in fretta con un bravo ragazzo di ceto borghese e liberarsi finalmente di quella famiglia imbarazzante. Anche Delia non chiede altro, accetta la vita che le è toccata e un buon matrimonio per la figlia è tutto ciò a cui aspiri. L'arrivo di una lettera misteriosa però, le accenderà il coraggio per rovesciare i piani prestabiliti e immaginare un futuro migliore, non solo per lei.

**INSIDE OUT – 2, Pixar (2024)**

Il film Pixar "Inside Out 2" torna nella mente della protagonista Riley, che, anni dopo gli eventi del primo film, oggi è un'adolescente. Durante la fase dell'adolescenza tutto sembrerebbe apparentemente uguale e invece niente è in ordine, a cominciare dalle emozioni: il quartier generale delle emozioni viene improvvisamente demolito per far posto a qualcosa di completamente inaspettato, nuove Emozioni! Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura e Disgusto, che hanno gestito con grande successo gli stati emotivi di Riley per tutti questi anni, non sanno come comportarsi quando arriva Ansia, che a quanto pare sarà solo la prima di nuove emozioni. Che ne sarà dell'amicizia con le sue compagne di scuola e del suo sport preferito? Che ne sarà della vecchia immagine di Riley? Bisogna perdersi per ritrovarsi? Crescere è così brutto? Conosciamo veramente il nostro io interiore? Siamo così pronti a crescere quando

la natura chiama? Queste sono solo alcune delle domande a cui *Inside Out 2* cerca di dare ampio responso.

The Playlist: "Ciò che colpisce maggiormente di *Inside Out 2*, tuttavia, è come gli argomenti e i conflitti tra queste emozioni spesso sembrano rivolgersi direttamente agli adulti presenti nel pubblico." *Inside Out 2* è un processo cognitivo, un invito ad ascoltarsi, a riconoscersi nelle emozioni, un film importante per questo nostro tempo; un tempo in cui l'essere umano si riflette sempre più nell'immagine di se stesso e sempre meno nella sua riflessione.



centro zanelli

Via Zamagna 19 • 20148 Milano

Tel. 02.33491003 - 3458872489

info@centrozanelli.it • www.centrozanelli.it