

Organo Ufficiale dell'Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza (Ente Morale) di Vicenza

Periodico trimestrale di Informazione e Formazione

Direttore Responsabile: Carlo Spillare - Redazione: Vicenza, viale della Pace n. 174 - tel 0444-301660 fax 0444-301779 - e-mail: istitutoserblin@virgilio.it - www.abitanteadeguato.com

PAURA, CORAGGIO E LIBERTÀ

Le emozioni (e non solo) possono essere paragonate alle stanze di una casa; in una ci sta la fiducia, in un'altra il coraggio, in un'altra ancora l'invidia, in un'altra la paura, in un'altra la tristezza e così via.

L'esempio appena fatto potrebbe essere utile per capire che non è vero che non si può cambiare e che, invece, spesso subiamo le circostanze e il nostro carattere. In ormai 30 anni che mi interesso di dinamiche della mente e del comportamento, ho constatato che il passo più difficile, per un persona, non è, come comunemente si pensa, quello di credere che si possa cambiare, ma è accettare di provare ad entrare in un'altra stanza, rispetto a quelle dove generalmente si soggiorna e vedere poi, se nella nuova stanza ci si trova bene o meno.

Le emozioni sono le nostre forze motrici, ci possono aiutare a salire e raggiungere le mete che ci siamo prefissati o inabissarci fino al totale fallimento, a seconda del controllo che riusciamo ad avere su di esse.

Secondo Napoleon Hill, tre sono le paure principali presenti nella nostra vita: paura della povertà, paura della critica e paura delle malattie; altre tre, paura di perdere l'affetto di una persona cara, paura di invecchiare e paura della morte sono una conseguenza delle prime tre.

Nella vita del "6+6-" la paura è una emozione presente praticamente sempre. Personalmente, diffido di chi dice "io non ho paura di niente"; in questi casi, l'interlocutore o vive in un altro mondo (e quindi non ha niente a che fare con i "terrestri") o è completamente scollegato da se stesso (e quindi è inutile un qualsiasi approccio).

Non sto affermando che bisogna vivere con paura; al contrario, la paura può essere trasformata in energia e in emozione positiva, ma per farlo, bisogna prima di tutto riconoscerla.

Qualche anno fa avevo tra gli allievi di un Corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento un pilota di caccia; durante una pausa del corso, il pilota mi disse che prima di salire sull'aereo, lui "doveva" avvertire quel senso di paura che gli faceva sentire le "farfalle nello stomaco". Rimasi stupito, perché pensavo che un "jet man" fosse immune dalla fastidiosa e condizionante emozione del-

la paura; "guai se non provo un po' di paura quando salgo sull'aereo; vorrebbe dire che la mia mente è da un'altra parte, non lì; ma quando sono salito sull'aereo, la paura si trasforma in coraggio e determinazione" - concluse il pilota.

La stessa cosa, le "farfalle nello stomaco" prima di salire sul palcoscenico, viene riferita dagli attori più celebrati; ricordo ancora, in un filmato che tempo fa vidi di un noto cantante, la tensione di cui egli era preda poco prima di salire sulle scale che lo portavano sul palco dello spettacolo e di come, partita la prima nota della prima canzone, il volto del cantante iniziò a trasmettere emozioni ben diverse da quelle di poco prima, ai piedi della scaletta.

In tutte queste situazioni, così come in quelle in cui noi comuni mortali incappiamo più o meno quotidianamente l'importante è "non scappare" e ricordarsi che contro la paura c'è un antidoto potentissimo e praticamente infallibile: è il coraggio, che al pari della paura è un'emozione che tutti conoscono; l'unica differenza è che lo si usa poco così che, un po' alla volta, ci si abitua a subire le circostanze e a farsi governare dalle stesse.

Per il coraggio, non ci sono cure o consigli particolari, perché la decisione di avere coraggio è qualcosa di intimo e personale, che nasce tra "sé e sé", lontano dalla folla e dai rumori.

Più di ogni parola e commento su come il coraggio può essere utile per vincere qualsiasi forma di paura, può essere utile il brano a fianco riportato, che fa parte del materiale didattico del Corso di Assertività Laterale; anche se sono piuttosto restio a parlare di argomenti e distribuire materiale che fanno parte dei Corsi proposti dall'Istituto di Dinamiche Educative Alternative (I.D.E.A. srl) e dall'I.S.I., è anche vero che ben può esserci la classica eccezione che conferma la regola, soprattutto in casi, come questi, che potrebbero servire, magari anche a una sola persona, a decidere di andare a vedere cosa c'è "al di là della paura".

Carlo Spillare

DOVE CORRIAMO? IL CIELO E' IN NOI!

Riflettere, flettere nuovamente!

Flettere verso, andare verso, piegarsi... essere disponibili.

Piegarsi e flettersi verso l'interno e verso l'esterno.

Esprimere nuovamente la capacità innata della morbidezza che sa adattarsi e piegarsi sotto ogni spinta e pressione. Morbidezza capace di resistenza flessibile che proprio nel suo piegarsi trova una forza senza confini.

È in questo suo dondolio trova spazio una consapevolezza nuova, che carica di significato ogni gesto della nostra vita.

Nasciamo su questa terra con il bisogno pressante dell'altro. Bisogno vitale, vista la nostra incapacità a farcela da soli nei primi anni di vita.

Se ora stiamo leggendo queste righe significa che siamo diventati adulti e quindi qualcuno ci ha nutriti, cresciuti, amati. Ci ha dato la possibilità di essere qui, ora! Lo ha fatto sicuramente a modo suo, al meglio delle sue possibilità.

Eppure l'uomo spesso si ferma a giudicare il modo in cui è stato cresciuto, rilevandone, il più delle volte, gli aspetti negativi, invece di riflettere su quanto ha ricevuto: la vita! Quel che è peggio, adottando questo atteggiamento di critica, si chiude al vero incontro con l'altro. Si irrigidisce, non sa più flettere.

Diventa rigido verso se stesso e verso l'altro, fatica a condividere, per paura di essere giudicato a sua volta. E così il cerchio si chiude, il serpente si morde la coda.

E inizia una spirale vorticoso, che prende sempre più velocità, fino a non permetterci più di vedere, di capire, di ascoltare, di ri-flettere.

Ma chi e cosa può interrompere questo gioco perverso? NOI!

Sì, noi attraverso l'arte della riflessione.

Impariamo a riflettere per comprendere quanto ci accade e saper così trasformare in positività i nostri pensieri e le nostre azioni.

Ed ecco che la fiamma interiore, la luce da cui sono stato creato, può riflettersi all'esterno coinvolgendo e illuminando quanti incontro nella vita.

Aiutiamoci a rispettare i nostri momenti di silenzio interiore che ascolta e riflette all'esterno una luce di calore accogliente e di partecipazione.

Patrizia Serblin

Coraggio

Come mai la vita della maggioranza degli uomini è controllata da circostanze piccole ed insignificanti? Mi rattrista vedere le persone perdere le cose buone e grandi che hanno a portata di mano e che potrebbero essere loro con nient'altro che un "piccolo atto di coraggio"; sto parlando del cosiddetto "uomo medio".

Egli ha così poca stima di sé stesso che non può fidarsi dei propri pensieri e dei propri giudizi e, in ultima analisi, deve contare su fonti esterne per ogni decisione. Questo è l'uomo governato dalla massa. È colui che arriva a un certo grado di successo solo quando si trova sulla cresta dell'onda generata da altri, pochi eccezionali individui autonomi. È colui che ha un atteggiamento positivo fintantoché si trova alla presenza di individui positivi, ma che lasciato solo, ritorna sulle sue posizioni negative. È colui che vende la primogenitura (e cioè l'impegno nei confronti del proprio pensiero) per paura di ciò che egli pensa possano pensare gli altri di lui. Questi è l'uomo che sta eretto solo se sostenuto dalle azioni della massa, ma è terrorizzato dal silenzio della propria presenza.

È il tipo di uomo che segue le correnti e teme di guidare gli altri. È colui che nasconde le proprie azioni sotto un manto di nobiltà, giacché la sua disonestà gli impedisce di trattare con la verità e la realtà. È colui che definisce "sleale" la vita che gli passa accanto senza curarsi di lui.

Questi è l'uomo guidato dalle circostanze.

I forti creano circostanze che servano i loro bisogni e i loro desideri. Se voi siete uomini soggetti alle circostanze, la cura per tale malattia è il coraggio.

Il coraggio è la più bella di tutte le espressioni umane. Il coraggio, secondo me, è "un'azione in barba alla paura". Abbiamo solo bisogno di coraggio quando abbiamo paura; il che significa che abbiamo quasi sempre bisogno di coraggio, perché abbiamo quasi sempre paura di qualcosa.

Ho scoperto che la paura diventa viltà quando si trova a confronto anche con un solo piccolo gesto di coraggio e che, inoltre, il "muscolo" del coraggio si rafforza con l'uso.

Il consiglio che do a me stesso è: "Fa' ciò che temi e continua a farlo finché non avrai più paura, e diventerai allora il padrone del tuo destino".

Ho studiato le gesta grandi e piccole degli uomini e ho studiato gli uomini grandi e piccoli.

In tale studio compaiono molte differenze, ma tutte quelle che contano hanno alla base un'unica cosa: il coraggio.

Il coraggio è l'ingrediente che distingue i deboli dai forti, gli uomini di successo dai deboli, i grandi dai mediocri.

Tutto ciò che si desidera nella vita ha un'impugnatura comune, fatta per la mano dell'uomo coraggioso.

Aver paura significa esser vivi. Agire contro la paura significa essere uomini.



La Vita è...

(ovvero: come una diciottenne vede ciò che sta dentro e fuori di lei)

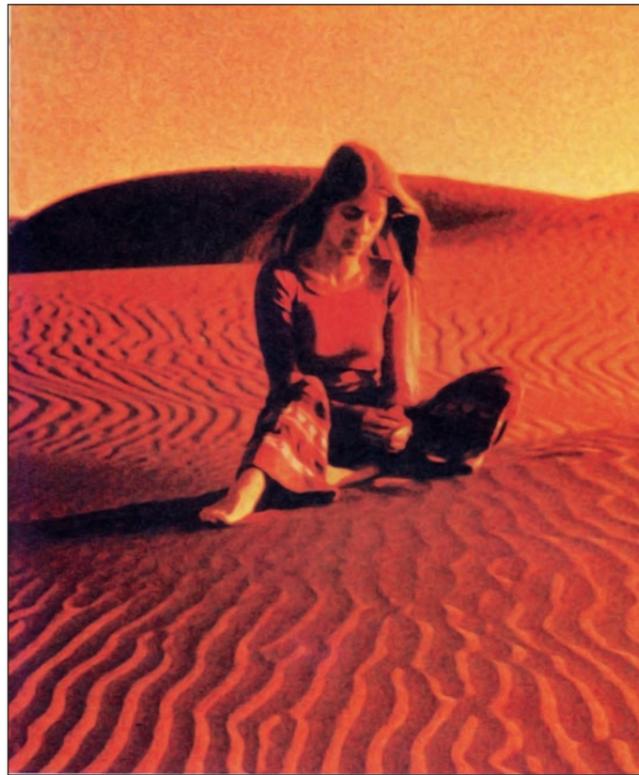
Che cos'è per me la vita? Beh, a dire il vero non lo so di preciso nemmeno io o, meglio, non ne sono pienamente sicura. La vita è una cosa alquanto strana. Me la immagino come una strada, che ogni giorno percorro un po' alla volta, ma non riesco vederne la fine. In certi punti è larga e piena di fiori ed erba, in altri è stretta e sassosa, in altri ancora umidiccia e piena di foglie secche; a volte è così in salita che faccio fatica a procedere, altre è totalmente pendente che la discesa mi sembra fin troppo facile, poi però mi accorgo che, se non freno un attimo, rischio di andare giù a rotoloni.

Secondo me, ogni persona possiede un percorso di questo genere, il trucco però sta nel come percorrerlo. A esempio, può succedere che, inciampando in una radice, una persona cada e rimanga stesa a terra senza la forza di rialzarsi. Mentre un'altra dopo aver inciampato sulla stessa radice, si rialza e continua il cammino. Ma può accadere anche che colui che è riuscito ad alzarsi tenda la mano a chi è ancora a terra.

La vita è imprevedibile. Ogni giorno, come al solito, ti alzi dal letto e, convinta di avere il quadro perfetto di tutto ciò che ti succederà durante la giornata, esci di casa e ... BAM, ti capita qualcosa alla quale tu non avresti mai pensato. Mah; è un mistero. Ci sono dei giorni in cui spaccheresti il mondo perché

ti sembra di toccare il cielo con un dito, e faresti mille cose da quanta energia ti ritrovi; in altri giorni invece sei talmente depressa che ti va tutto storto e pensi che vorresti morire o, quel che è peggio, di non essere mai nata.

A volte capita di confrontare la tua vita con quella di un'altra per-



sona e dire: "UFFA! Perché lei è così fortunata e io no? Perché a lei la strada piena di primule e margherite e a me quella di terra e fango? Non è giusto".

Poi però ti accorgi che è tutto un continuo sali e scendi, quando tu

vai giù altri vanno su, e viceversa.

A volte la vita può sembrare una maledizione a percorso obbligato, ma alla fine ti rendi conto che è un vero e proprio miracolo e che è il dono più prezioso e importante che ti potessero fare.

In questi miei diciotto anni di vita, penso di non avere mai vissuto pienamente, un po' per paura, un po' per pigrizia. Appena mi si presentava di fronte un ostacolo lo aggiravo, non riuscendo a superarlo. Così facendo, però, non facevo altro che aggiungere nodi alla mia rete.

Pochi mesi fa, però, la mia vita è cambiata. Una persona in particolare e poi delle altre, mi hanno teso la famosa mano e mi hanno tirata fuori da quel buio di tristezza e inquietudine che ormai da tempo si stava insediando dentro di me.

Questi "angeli" un po' alla volta mi hanno aiutata a sciogliere alcuni nodi e tuttora mi stanno aiutando a scioglierne altri. Ora spero soltanto che queste persone camminino con me il più a lungo possibile.

Forse il segreto della vita è an-

dare avanti, continuando sempre a valorizzare i momenti positivi, pensare al presente e soprattutto non bisogna mai pensare di essere soli perché è la più grossa cavolata del mondo.

Cadi? E che importa? Alzati e pensa che poteva anche andarti molto peggio. Sii felice di quello che hai e non volere sempre di più. A te non va né meglio né peggio: ti va semplicemente uguale a tutti gli altri. Questa è la tua vita e questa è la tua strada. Percorrala senza timore e senza paura.

Cadi, precipita, sbucciati i gomiti e le ginocchia, e poi riparti. Litiga con il migliore dei tuoi amici, sentiti in colpa e poi chiedi scusa.

Continua a camminare, ci saranno varie tappe dove ti fermerai e incontrerai tante persone: alcune continueranno a camminare con te, altre non le rivedrai mai più e forse non ti ricorderai neanche di averle incontrate. Ama tutte le persone e dai sempre il meglio di te anche quando non ne hai la minima voglia.

Sii sempre pronto a dare una mano a chiunque te la chieda. Piangi, ridi, scherza, viaggia, sposati o vai prete. Questa è la tua vita, fanne ciò che più ti sembra giusto.

Ricordati, però, di viverla fino in fondo, emozionati ed emozionati a tua volta.

Mettiti in gioco e sii sempre contento perché, comunque vada, avrai certamente fatto del tuo meglio.

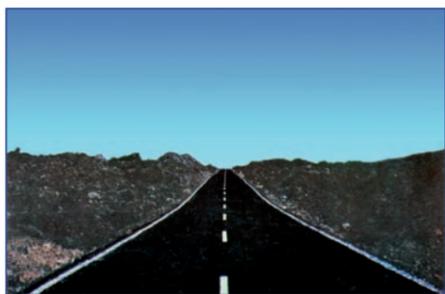
Di una cosa sono certa: la vita è una: VIVILA.

Valentina Ros - Conegliano (Tv)

L'angolo del libro

Carlo Spillare

In cammino verso l'essere



"Il ragazzo dai capelli verdi" - J. Losey



Edizioni I.D.E.A. srl

L'essere generalmente sfugge ai riferimenti tipici dell'avere; infatti, non si pesa, non si vede, non si tocca, in termini oggettivi. Se però si accetta che la felicità sia anche "apprezzare quello che si ha, senza dimenticare quello che si è" (Ma.Bo.), camminare verso l'essere diventa ad un certo punto indispensabile per chi desidera provare a dare un senso alla propria vita, anziché autoconfinarsi a vivere una vita senza senso.

Una "bicietta" che si può utilizzare nel percorrere le strade dell'essere è il ragionamento, frutto di elaborazioni mentali (e non solo) conseguenti al proprio unico e personale modo di vedere, ascoltare, sentire, percepire e soprattutto capire ciò che ci succede nella vita quotidiana e che sta in noi e attorno a noi.

Nell'approccio al ragionamento, un grosso ostacolo è rappresentato dalla "nube", che nel libro viene impersonificata in un ipotetico Polifemo, dello scontato e dell'ignoranza (da non conoscere), che avvolge e rende opaca la luce dell'essere e delle sue manifestazioni.

Il libro ha l'unico intento di condurre una situazione esistenziale che se non affrontata può diventare insostenibile e di acquisire dei punti di riferimento utili ad essere abitanti adeguati del villaggio globale imparando a stare

in piedi da soli, per ciò che si è, senza bisogno di stampelle, protesi, maestri e dichiarazioni d'intenti di qualsiasi genere. Se poi nella lettura si dovessero incontrare delle affermazioni non condivisibili, vale sempre quella "libera scelta" che ha sempre rappresentato, e continuerà a rappresentare, il "faro" perennemente acceso di ogni persona consapevole di chi è e di qual è il suo posto in questo mondo.

Anche il cammino verso l'essere, qualunque esso sia, non si sottrae alla regola che non esiste qualcosa per niente. La "ricompensa", per chi si rende disponibile a percorrere una strada del genere, affrontando e superando, piano piano, la "nube" che si incontra, può essere rappresentata dalla scoperta del colore perenne dei propri "capelli" e dal riaffiorare della speranza e dell'entusiasmo, oltre che dell'amore e della solidarietà, che risiedono, senza alcun riferimento alla religione, nel "Dio in sé" del proprio "bambino interiore" il quale, se si ha coraggio e costanza, ci può accompagnare anche quando la vita ci "obbliga" a diventare adulti e fino a quando nella nostra commedia sarà calato il sipario. E forse, anche dopo.

Carlo Spillare

Disponibile da maggio direttamente presso l'I.S.I.

TRAGHETTATORI DI NOI STESSI

Immagina una terra sconfinata e bagnata da moltissimi fiumi che si formano con l'apporto di acqua di torrenti spumeggianti che scendono da vette candide e inviolate. Osservando questo meraviglioso paesaggio che dalla fertile pianura si estende fino ad arrivare ai piedi di queste alte montagne, ti accorgi della presenza di un essere umano che, in solitudine, sta costruendo una zattera con la quale poter risalire questi fiumi, traghettando, di tanto in tanto, da sponda a sponda.

Nel costruire il suo mezzo di navigazione sa che più essenziale e robusto risulterà, più assolverà al compito per cui è stato creato.

Guarda ora come partendo dalla riva, in direzione opposta, il traghettatore è consapevole di quello che si lascia alle spalle, ringrazia per ciò che ha ricevuto e si dirige con nuovo entusiasmo verso nuovi attracchi, alla scoperta di nuovi paesaggi e nuove esperienze.

Questo viaggiatore non si ferma di fronte alle rapide, ai gorgi, alle correnti avverse, non si scoraggia, continua cercando sempre di portare la sua zattera verso nuove sponde, verso nuovi attracchi. E' incurante della fatica che deve compiere in certi momenti della sua navigazione, perché sa, per esperienza, che più la navigazione è tormentata, più ne varrà la pena, perché scoprirà terre sempre nuove, via via più vergini, inviolate e ricche di doni, nelle quali poter riposare, rigenerarsi e arricchirsi.

Alla nascita siamo saliti sulla nostra zattera ed è iniziato per noi il viaggio di navigazione da sponda a sponda attraverso varie esperienze di questa nostra vita alla scoperta di chi siamo e di quale è il nostro compito.

Imparare a traghettare noi stessi da esperienza a esperienza, assorbendo quella particolare energia positiva che è di quel fiume, di quell'altro torrente o di un altro corso d'acqua, senza paura di lasciare ciò che abbiamo scoperto e visto di nuovo, perché profondamente impresso nel nostro vissuto e diventato parte integrante di noi, aperti al cambiamento, capaci di morire al vecchio per rinascere al nuovo ogni giorno, ogni istante della nostra vita, questo, forse, fa anche parte del nostro compito!

Eleires

AIUTARE SORRIDENDO

con gli amici del Silicon Klaun

Cara Patrizia,

Grazie!

Grazie a te, ad Elia e a Daniela.

Ci avete fatto vivere due giornate intense ed emozionanti.

Mi è piaciuto moltissimo come hai saputo trasmettere al gruppo la forza che ognuno di noi ha dentro di sé, usando un'arma che non tutti i docenti sanno usare e che spesso sostituiscono con nozioni, informazioni e prove documentate, un'arma che necessita coraggio per essere impugnata ma che permette di ottenere risultati straordinari perché arriva nel profondo del cuore; quest'arma consiste nel mettere in gioco se stessi, mettersi a nudo e a completa disposizione degli altri e insegnare solo ciò che si vive.

Il miglior maestro non è colui che istruisce l'allievo bensì colui che gli cammina a fianco sulla strada verso la conoscenza, consapevole di avere tante cose da imparare ancora.

Il nostro gruppo è composto di persone che si stanno preparando ad un servizio di volontariato un po'

particolare: vestirsi da clown per aiutare chi soffre, significa provare amore per il prossimo ma soprattutto per la vita, intesa come cammino di gioia pieno di momenti fantastici.

Il tuo corso ha posto in noi le basi affinché ognuno possa finalmente dare più peso alle tantissime situazioni positive che tutti i giorni viviamo, senza soffermarci più di tanto sui problemi che avrebbero la possibilità di rovinarci intere giornate, chiudendoci gli occhi di fronte al sorriso di una persona cara, ad una scena della natura o ai reali bisogni nostri e di chi ci sta intorno.

Mi è piaciuto molto, inoltre, il concetto attorno al quale si sono svolte le tue due giornate: non possiamo aiutare ed amare gli altri se prima di tutto non amiamo noi stessi.

"Insegnamo ciò che siamo", perciò, se vogliamo amare il prossimo, cominciamo con noi stessi; di motivi per farlo ne abbiamo tantissimi, basta guardarsi dentro....

Angeli su di voi, un abbraccio.

Fabio Sorgato
Marano Vic.no (Vi)

Grazie a voi, è sempre stimolante percorrere un pezzetto del cammino di sviluppo personale con amici come voi che sanno sorridere alla vita.

Un abbraccio gioioso, Patrizia.



Nonno

Nonno, nonno

tu non ci sei più

ma nell'altalena

dondola ancora il tuo sorriso.

Nonno, nonno

il tuo sorriso

in quell'altalena

ci sarà sempre

come nel mio cuore.

Martina Pasquali (Ve)

AFFETTIVAMENTE INSIEME...



Siamo riconoscentissime alla dott.ssa Patrizia Serblin che, nonostante i numerosi impegni, accetta di trascorrere qualche ora nel corso dell'anno scolastico tra i nostri alunni per trattare, da par suo, in modo assai coinvolgente, temi attualissimi quali "il rispetto reciproco", atteggiamento che sembra ignorato dalla nostra società e "l'affettività" che apre alla reciprocità e al vero amore.

- Perché non torna ancora?- le chiedono i ragazzini di quinta ormai legati da sincera simpatia: per loro è ormai tempo di vivere ciò che hanno appreso e che certamente segnerà positivamente la loro adolescenza.

Grazie, carissima signora Patrizia! Ora l'attendiamo per l'incontro con i Genitori!

La Direttrice e le Insegnanti
dell'Istituto Canossiano di Arzignano

Dalla parte della conoscenza figlia della meraviglia

Carissimi Carlo e Patrizia finalmente ce l'abbiamo fatta!
Giulia è nata il 28/12/06!

Fin dall'inizio è stata una gravidanza carica di problemi e imprevisti di ogni genere ma li abbiamo superati a volte anche stupendo il medico stesso.

Desidero farvi sapere che sono convinta di aver portato a termine questa gravidanza, oltre ad essere stata seguita molto bene dal mio medico, grazie anche al fatto di averci lavorato con le tecniche di rilassamento e di dinamica. Ad un certo punto la medicina non poteva più fare niente e l'impotenza di fronte ad una vita che se ne sta andando credo sia lo stato d'animo peggiore che possa capitare. Perché per me di questo si trattava, quel battito era già vita, era già persona perché da questo battito poi avrebbero preso forma un corpo e un volto a cui poi avrei dato un nome.

Quando sono entrata in ospedale con la prima minaccia di aborto, definita dal medico "seria", ho capito che l'unica cosa che mi restava da fare era mettere in pratica quello che avevo imparato ai corsi di dinamica. Non è stato facile, ho



passato ore a cercare di rilassarmi a livello fisico ed emozionale e a cercare di capire quello che mi stava succedendo. Nel farlo ho percepito, per un attimo, lo sforzo che quel battito, quella vita, stava facendo e allora ho continuato per tutta la notte con il rilassamento fisico fino ad addormentarmi. Quando mi sono poi svegliata la crisi era passata.

Questo mi ha spronato ad usare le tecniche ogni volta che si sono presentati dei problemi e sempre le situazioni poi si sono evolute in modo positivo. Sarà stato solo un caso? Sarebbe andata bene lo stesso? Non lo saprò mai. Però si dice ancora: "aiutati che Dio t'aiuta".

Ed ecco il risultato: Giulia, peso Kg 4,300, sana, bella ed è anche brava, a 43 anni per un attimo mi sono anche complimentata con me stessa.

Un grazie di cuore a Patrizia, che ha saputo dirmi parole e suggerimenti giusti al momento giusto.

In attesa di incontrarci vi faccio conoscere Giulia allegandovi una foto.

Un abbraccio a tutti.

Lorella

Un'armonia di note musicali per fare sviluppo personale

Do *Dominiamo la nostra ansia per le cose che potrebbero non accadere mai, e se accadesse, preoccuparsi in anticipo non servirebbe a nulla*

Re *Regaliamo simpatia, benevolenza e allegria: sono contagiose e fanno star meglio noi e gli altri.*

Mi *Miriamo a distribuire gentilezza, comprensione, tolleranza e perdono in abbondanza. Raccoglieremo quello che abbiamo seminato.*

Fa *Facciamo in modo di non coltivare soltanto pensieri relativi alle cose materiali, ma anche alla bellezza e all'armonia della natura: avranno effetti benefici di lunga durata*

Sol *Solo i semi dell'amore, dell'amicizia, dell'empatia e della collaborazione hanno radici robuste e crescono nei terreni più impervi.*

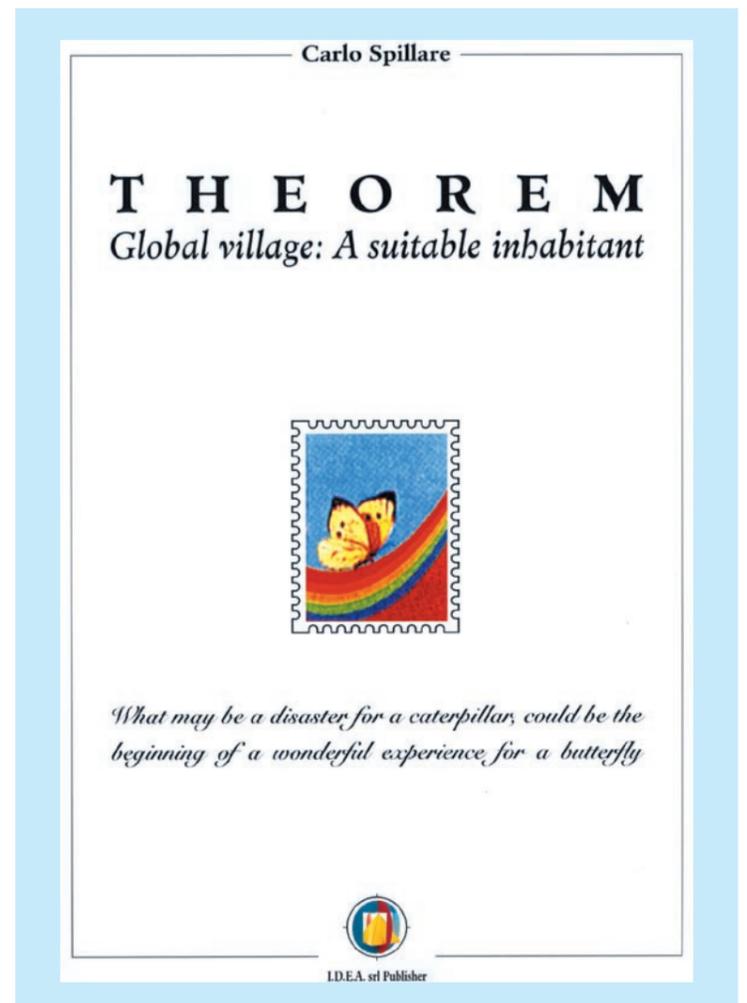
La *Lasciamoci andare ogni tanto ad una bellissima risata su noi stessi. Chi sa ridere di se stesso è meno incline a farsi guerra: ridi di te, anche se non ne hai voglia.*

Si *Sii capace di cogliere, apprezzare e ringraziare ogni giorno Dio per il dono prezioso della vita. La gratitudine genuina e la scontentezza non vanno mai a braccetto.*

Arcobaleno *Domandare a qualcuno che ci apra la porta della felicità è inutile, dobbiamo farlo noi, Soltanto noi possediamo la chiave, dobbiamo usarla in serenità. Crediamo di più in noi stessi.*

*E nell'armonia di queste note colorate ringraziamo di essere **VIVI** col gruppo **ISI**.*

È disponibile presso la sede dell'I.S.I.
la versione in inglese di
TEOREMA - Villaggio globale: Abitante adeguato



SUPERMERCATI
A&O
Il meglio vicino a te



VITA ASSOCIATIVA

Con il Cuore Profondo aperto

(Corso di DM & C del 2-3-4 febbraio, Vicenza)

Mi sono preso una vacanza, ne avevo bisogno.

Sollecitato vivacemente dalla mia vita quotidiana, lavoro, casa, figlio, amici e parenti e qualche passatempo, liberamente scelto, nonché dalla schiera di "imprevisti" che tanto mi "infastidiscono", ho deciso che mi serviva uno stacco, un momento di relax, tutto per me, magari facendo cose stimolanti, un week end fuori da ... tutto.

Ho aperto internet: www.lastminutix.it ed ho cominciato a "navigare": Parigi, Dublino, Londra, Praga, Vicenza.

Beh, se proprio devo scegliere, allora Vicenza, ultimamente assurta agli onori delle cronache (italiane).

Il giro Palladiano l'ho già fatto, la caserma Ederle non mi attira, mmmh, si, vediamo, potrebbe essere ma certo, un corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento dell'ISI. (dove l'ho messa la tessera di socio appena rinnovata? E il distintivo?).

Arrivo a Vicenza, all'ISI, saluto vecchi amici e persone nuove e, senza far troppo rumore, mi siedo, dietro.

C'è, come sempre, il fervore che precede un grande evento ma che non impedisce il ritrovo gioioso, lo sguardo colmo di vita e delle esperienze che ti porti dentro, non importa di quale segno siano, sommestamente tutti "dicono": ci sono anch'io. E questo ritrovarsi è magico, perché d'un tratto i problemi di ogni giorno sbiadiscono mentre una luce crescente illumina le esperienze vissute insieme. I bei momenti...

Sì momenti belli, legati a "sudate" fatte insieme, mettendosi in gioco, lavorando intensamente (e quindi dolorosamente) per tornare a casa con una piccola o grande consapevolezza in più, un poco di amore ritrovato, verso sé stessi e verso il mondo.

Quale è la realtà? Sopravvivere lasciando che lo sporco che ci circonda ci entri dentro (ed esca poi, rinnovato e moltiplicato dalla nostra adesione ta-

cita, dalla nostra passiva accettazione, o dalla nostra rabbia) oppure andare controcorrente, magari lasciandoci trasportare da sensazioni vere, positive, anche se sudate, conquistate a caro prezzo, (anche quello della pazienza) rinnovando la nostra adesione a quanto il cuore dentro ci dice?

Naturalmente non conosco nessuno degli Allievi Nuovi, ma, mentre gli Istruttori proseguono nei vari cicli, qualcosa viene fuori, piano piano. A volte sono due parole scambiate negli intervalli, altre un semplice sguardo, un momento di emozione personale, un fugace accenno a qualcosa della propria storia.

E così ti rendi conto che non sei lì solo per fare gli esercizi (che già, di per sé, sarebbe molto), ma anche per arricchirti della umanità, unica, degli altri. Senti che tutti ti stanno donando qualcosa, anche se nei modi più disparati, imprevedibili, strani.

Esserci diventa anche un "cogliere il momento" ed il "suggerimento", non importa da chi arriva ... dall'Istruttore, da un Allievo Nuovo, da un Allievo Vecchio ritrovato dopo un anno, oppure dai miei Assistenti ... l'importante, durante il corso, diventa fare (lavorare durante i cicli) ed ascoltare con il cuore profondo aperto fino ad arrivare sulla riva di quel ... "laghetto", specchiarsi e ... riscoprire l'amore per se stessi e per gli altri.

Il mio ego, ebe, mi mette in guardia da quel ... riaprire gli occhi e guardare le persone che mi stanno accanto con una luce diversa, dentro ed intorno. Tenta ancora, in extremis, di dirmi: "guarda che questa non è la realtà, è solo un momento di evasione, o peggio, di falsa emozione" ma il mio Cuore Profondo non lo ascolta più. Ha sentito la voce dell'Universo che lo richiama alla sua vera Essenza d'Amore.

Maurizio - Biella



Corso D.M. & C. per adolescenti, 10-11 marzo 2007 a Vicenza



Riunione G.d.S.V. a Vicenza



Corso D.M. & C. Base 16-17-18 febbraio 2007 a Firenze



Corso D.M. & C. Base 2-3-4 febbraio 2007 a Vicenza

COME EVITARE CHE LA COPPIA SCOPPI?

Qualche tempo fa Repubblica ha pubblicato un articolo dal titolo **“Matrimoni in crisi profonda, ci si sposa meno e si divorzia di più”**.

L'articolo iniziava così: *“Sempre meno matrimoni ed un divorzio ogni quattro minuti. E' quanto risulta dall'annuale rapporto Eures. In Italia, stabilisce la ricerca, negli ultimi trent'anni i matrimoni sono diminuiti del 32,4%, passando dai 373.784 del 1975 ai 250.974 del 2005.”*

Per quanto riguarda le separazioni ed i divorzi, riportava i seguenti dati: *“Ma quello che salta agli occhi è il dato delle separazioni e dei divorzi, saliti rispettivamente a +59% e +66% negli ultimi dieci anni. Complessivamente, nel 2004 si contano oltre 128 mila separazioni e divorzi (rispettivamente 83.179 e 45.097), pari a 352 sentenze al giorno, come dire che ogni quattro minuti, in Italia, si spegne un sogno d'amore sancito con le nozze”*.

Si può reagire in vari modi alla lettura di questi dati, inoltre un modo è anche “non reagire affatto”, pensare che è ovvio, scontato...; ma non è questo il mio modo di reagire!

La mia fede illuministico-razionale (anche se nell'ultimo decennio seriamente minata da un modo di pensare, di ascoltare e quindi di vivere più attento al mondo interiore intuitivo-creativo) mi porta sempre a chiedermi il perché delle cose, ed anche in questo caso mi sono chiesto: come mai al giorno d'oggi molte coppie (in piccola parte dopo molti anni di matrimonio ma in massima parte dopo pochi anni di unione) decidono di separarsi ammettendo, quindi, il fallimento del proprio matrimonio?

Ovviamente, non so dare una risposta certa e definitiva perché non conosco la realtà di tali coppie; sarebbe già tanto se potessi dire di conoscere bene la mia storia!

Tuttavia, senza avere la presunzione di voler insegnare qualcosa a qualcuno (non mi permetterei mai, perché ritengo che ognuno al massimo può essere maestro solo di sé stesso), mi permetto di suggerire un tema: la **“Comunicazione”**.

La **“Comunicazione”**, a mio parere, quando è sincera e profonda, è la base di un matrimonio felice perché permette di chiarire e risolvere immediatamente i piccoli o grandi problemi che quotidianamente il lavoro, i figli, il rapporto di coppia stesso, inevitabilmente e continuamente propongono.

Senza la **“Comunicazione”** c'è il silenzio e questo, nella coppia, porta ai malintesi, al rancore, poi alla menzogna, infine porta a vivere un rapporto falso, da separati in casa. A questo punto la coppia si rende conto che non c'è più nulla in comune e, decide di separarsi.

Però, come ho imparato al corso di **Dinamiche della Mente e del Comportamento**, la mente è un muscolo e può essere allenato mediante tecniche specifiche molto pratiche, in tal modo permette di ottenere i risultati desiderati. E' solo questione di allenamento.

Anche la **“Comunicazione”**, nella coppia, può essere allenata. E' indispensabile, però, fare esercizio ed iniziare subito, dal periodo di fidanzamento, anzi ancora prima, dal momento in cui le due persone si incontrano per la prima volta.

Spesso, quando si parla di **“Comunicazione”** la si immagina come una linea retta che parte dal soggetto principale **“Trasmittente”** e giunge al soggetto secondario **“Ricevente”**.

Niente di più sbagliato!

Una **“Comunicazione”** di questo genere, unidirezionale, è tipica della radio e della televisione; se applicata in questi termini ai rapporti umani è fonte immediata di guai perché manca l'altro componente

fondamentale, chiamato in termini tecnici **“Feedback”**, cioè il messaggio di ritorno.

Si può dire, infatti, di aver comunicato in maniera corretta solo dopo aver accertato che il messaggio è giunto a destinazione ed è stato ben compreso.

Nella coppia, poi (dovrebbe essere così in tutte le relazioni umane), non esiste un soggetto principale ed uno secondario, ma due soggetti aventi pari importanza; ecco allora che il **“Feedback”**, del secondo soggetto, diventa un nuovo messaggio rivolto al primo soggetto il quale, a sua volta, potrà rispondere con un ulteriore messaggio, e così via.

Pertanto, nei rapporti interpersonali e, a maggior ragione, nei rapporti di coppia, è senz'altro più corretto parlare di **“Comunicazione”** circolare.

Certo, il tema dell'amore è molto più complesso, tuttavia la **“Comunicazione”** è una delle sue componenti più importanti. Paragonando l'amore ad un bellissimo diamante luminoso, dalle molte sfaccettature, la **“Comunicazione”** può essere vista come la facciata di base, quella che viene utilizzata per incastonare il diamante nell'anello, quella, cioè, che lo fa stare in piedi.

E' vero, ci sono altre facce molto importanti in questo particolare tipo di diamante, e tra queste, a mio parere, le principali sono **“la Passione”**, **“l'Intimità”**, **“l'Impegno”** ed **“il Perdono”**.

Nei primi tempi, nella coppia, **“la Passione”** è tutto: è l'attrazione fisica che fa avvicinare le due persone; è fortissimo il desiderio di stare vicini, di vedersi, di toccarsi, di raccontare le proprie esperienze ed ascoltare quelle dell'altro; è un periodo bellissimo che i due innamorati vorrebbero non finisse mai.

Però l'Amore fatto di sola **“Passione”** è un'infatuazione; è inevitabile che col tempo si affievolisca e lasci il posto alla complicità.

Quando la **“Passione”** viene meno è necessario coltivare **“l'Intimità”**, che vuol dire mettersi a nudo di fronte al partner, togliendosi maschere e corazza, fidandosi ciecamente dell'altro; in tal modo si impara a conoscersi meglio.

“l'Intimità” è una delle esperienze più belle che la coppia può fare; quando si instaura questo dialogo profondo, questa apertura, la comunicazione nella coppia acquista un proprio linguaggio personale: basta un'occhiata d'intesa, un piccolo gesto affettuoso o una parola per comunicare quanto c'è nel cuore.

Però anche l'Amore composto da sola vicinanza emotiva non è vero Amore, è piuttosto un'amicizia particolare, un amore platonico.

Per essere Amore vero deve esistere anche **“l'Impegno”**, che non coincide esclusivamente con la fedeltà, ma comprende anche il rispetto dei progetti, dei programmi, degli impegni che la coppia, liberamente, decide di fissare.

È chiaro che si può parlare di impegno solo nel caso in cui le due persone decidano, l'un l'altro, di **“esserti fedele sempre, nei momenti gioiosi come nei momenti difficili, e di amarti e rispettarci per tutta la vita”**.

Una coppia che decide di sposarsi si impegna a creare un contesto in cui le risorse di uno vengono messe a disposizione dell'altro e viceversa.

Ovviamente, un Amore composto di solo **“Impegno”** è un Amore vuoto, diventa esclusivamente un peso da sopportare.

Dall'unione di questi tre elementi fondamentali, quindi, possiamo avere vari tipi di Amore, a seconda del **“peso”** di ciascun elemento:

- nell'**Amore Romantico** (amore tipico dei giovani) prevalgono **“la Passione”** e **“l'Intimità”**, ma non c'è garanzia per il

futuro se manca l'impegno ad assumersi le responsabilità;

- nell'**Amore Fatuo** (tipico dei VIP - GOSSIP) ci sono **“Passione”** ed **“Impegno”** ma, ugualmente, non ci può essere futuro perché non ci sono fiducia e dialogo tra i partners;

- nel **Sodalizio d'Amore** (unione tra persone anziane), infine, manca la **“Passione”** che è il collante che tiene uniti **“l'Intimità”** e **“l'Impegno”**.

E' evidente, quindi, che **l'Amore Perfetto** (che taluni chiamano anche Amore Folle) si ha solo con un cocktail ideale tra questi tre elementi: 100% di **“Passione”**, di **“Intimità”** e di **“Impegno”**.

Quando la coppia vive questo tipo di Amore espande forza, energia, luce ed amore verso le persone che sono loro vicine, siano esse familiari, amici o compagni di lavoro.

Ed il quarto elemento, il **“Perdono”**?

Il **“Perdono”** dovrebbe emergere quando ce n'è bisogno, dovrebbe essere considerato come l'ancora di salvezza.

Il triangolo perfetto può essere visto come l'alta marea, tuttavia quando arriva la bassa marea, in mezzo al mare, emerge lo scoglio, cioè la mancanza, l'errore commesso; è in questo caso che emerge il bisogno del **“Perdono”**.

Il **“Perdono”**, cioè la capacità di perdonare, è la capacità di accogliere in sé l'errore dell'altro.

Capita a tutti di commettere errori, di fare qualche sbaglio, di fallire; in tali casi, se si comprende di aver sbagliato e si coltiva l'umiltà, è opportuno chiedere di essere perdonati.

Allo stesso modo capita a tutti di dover decidere se perdonare, e dare un taglio netto a quanto è accaduto, alle cose che non vanno, oppure non perdonare, e restare incatenati per sempre nel rancore per l'errore commesso, per l'affronto subito.

Perdonare significa ammettere di essere stati feriti, accettare quanto è accaduto e poi dichiarare sinceramente di non essere più offesi, cioè liberarsi da ogni tipo di risentimento.

Quindi, quando si dice: **“Ti perdono”** si intende dire: **“Ti dono la mia comprensione ed il mio amore, tramite una comunicazione profonda, a livello spirituale”**.

Facile? Assolutamente no!

Nella pratica tutti siamo testimoni di quanto sia umanamente difficile perdonare.

Tuttavia, per raggiungere un alto livello di maturità personale e di pace interiore è indispensabile imparare a perdonare.

Alla base di tutto, quindi, ancora una volta, c'è la **“Comunicazione”**. Essa, infatti, sottende tutti e quattro questi elementi caratterizzanti l'Amore:

La Passione corrisponde alla “Comunicazione Fisica”;

L'Intimità corrisponde alla “Comunicazione Emotiva”;

L'Impegno corrisponde alla “Comunicazione Mentale”;

Il Perdono corrisponde alla “Comunicazione Spirituale”.

Sappiamo che ogni persona vive e si esprime attraverso quattro livelli: fisico, emozionale, mentale e spirituale.

Allo stesso modo, anche la coppia è in equilibrio e sta bene quando vive responsabilmente questi quattro livelli di comunicazione; allora sarà in grado di affrontare tutte le vicissitudini che la vita propone e **trasformare tutti i “Problemi”** che le cadono addosso in **“Progetti” di miglioramento**, per espandere continuamente il proprio amore.

Ma se la coppia è in crisi, cosa si può fare?

Sfido chiunque a trovare una coppia che NON abbia mai passato un piccolo periodo di crisi!

È inevitabile che in ogni rapporto di coppia ci siano piccoli o grandi momenti di appannamento, di crisi.

L'importante è essere coscienti di ciò ed affrontare subito tali difficoltà senza aspettare che i piccoli risentimenti incancreniscono il rapporto.

Spesso, però, succede che la coppia da sola si dimostri incapace di affrontare tali difficoltà nel modo giusto; in tal caso è indispensabile l'aiuto di un esperto esterno alla coppia.

Purtroppo questo succede di rado, oppure avviene quando è già troppo tardi ed il rapporto di coppia è compromesso definitivamente.

Infatti la mancanza di umiltà, l'orgoglio o la vergogna fanno sì che la coppia si richiuda in sé stessa senza ammettere i problemi che la attanagliano, fino all'esito inevitabile della separazione.

Sapete che c'è il modo di dire **“Spesso gli errori dei genitori ricadono sui figli”**, in effetti se qualcuno di voi opera nel mondo della scuola ha quotidianamente modo di verificare come spesso siano correlate le problematiche e le difficoltà nel rapporto di coppia tra i genitori con le difficoltà nella crescita armonica e nello sviluppo psico-fisico dei loro figli.

Infatti a ragazzi con difficoltà di apprendimento non dovute a deficit intellettuale ma alla incapacità di gestire un normale rapporto con i compagni e/o con gli insegnanti (insofferenza, disinteresse, bullismo, ecc.), spesso corrispondono genitori separati o comunque con problemi nel rapporto di coppia.

Per questi motivi, operando ormai da vari anni all'interno di I.S.I., grazie anche alla preziosa collaborazione di Maria Teresa Mellare, che condivide con me questo progetto, ho maturato l'idea di proporre una iniziativa specifica per i genitori che hanno a cuore la crescita armoniosa dei propri figli: la **“Giornata Genitori”**.

E' una nuova iniziativa della nostra associazione che vuole fare da ponte tra i corsi per i soci adulti e quelli per i bambini, preadolescenti ed adolescenti, un seminario della durata di una giornata che prevede 5 sessioni di lavoro, due al mattino e tre al pomeriggio, durante le quali vengono approfondite le seguenti tematiche:

- **L'educazione;**
- **La comunicazione;**
- **Il ruolo del genitore;**
- **La gestione del tempo;**
- **La creatività.**

Le principali finalità della **“Giornata Genitori”** sono le seguenti: Imparare a vivere più rilassati, Imparare ad essere più positivi, Conoscere meglio i propri figli, Educare alla capacità di scegliere, Migliorare la comunicazione con sé stessi e con gli altri, Gestire meglio il proprio tempo, La creatività, Imparare a condividere le proprie emozioni.

Durante la giornata viene dato ampio spazio al confronto, in modo da verificare il nostro stile educativo ed aiutarci, assieme, a crescere nel nostro ruolo di genitori.

Per concludere posso dire che questa proposta è un percorso di sviluppo personale che può dare, a chi lo desidera, alcuni stimoli per migliorare il rapporto con sé stessi.

D'altronde lo sviluppo personale è un passaggio obbligato per il benessere della coppia e se la coppia vive un rapporto d'amore vero, sincero, vivace e positivo, i figli troveranno un ambiente domestico vero, sincero, vivace e positivo e cresceranno in armonia con sé stessi e con gli altri acquisendo a loro volta queste qualità.

*Gian Paolo Dalla Pozza
operatore di supporto psico-pedagogico*

Riceviamo e pubblichiamo

Sul Treno delle EMOZIONI

Un giorno una Piccola Pietra Bianca, mi rese partecipe di una sua iniziativa, era quella di salire sul TRENO delle EMOZIONI-SENSAZIONI Personali (corso DM&C. Base).

A questa domanda non ebbi nessun dubbio. Le risposi semplicemente: QUANDO SI PARTE!!

E per uno come Me, che si trova costantemente a salire e scendere dai treni in corsa, dover scegliere o valutare davanti a un bivio, qual è la strada più giusta da prendere...

Signori si parte !!

Alla guida di questo treno c'era lei.

La MAESTRINA in persona, sapete quel tipo di maestrina... che avete avuto anche Voi al vostro corso (e se ancora non lo avete fatto fatelo così sapete anche voi che tipo di maestrina è).

Mi ha preso per la mano e con dolcezza Mi ha accompagnato attraverso questo lungo viaggio MERAVIGLIOSO.

Fatto di salite e discese. Sorrisi e lacrime, di gioie e dolori e poi... poi...

E' arrivato il SOLE, quello vero!!!!

Quello che ti scalda e ti illumina dentro e fuori !!!

E si Vede che c'è il SOLE!!!

E ALLORA SI' CHE METTILA FELICITA' A TUTTA PALETTA e inizi a volare sempre più in su fino a dove arrivano le Aquile, con le ali di una FARFALLA.

Sapete come quella farfalla che

hanno gli istruttori e gli assistenti spillata LI'... proprio LI' sul CUORE.

UN grazie di CUORE a queste due MAGNIFICHE CREATURE.

Ciao Maestrina.

Ciao Piccola Pietra Bianca.

Ciao anche a tutti Voi che avete letto queste quattro righe di FELICITA'.

Saluti e baci da...

Aladino di Firenze

P.S.: C'è un detto dalle nostre parti che inizia così:

LE PAROLE LE PORTA VIA IL VENTO E LE BICICLETTE I ... in questo corso le parole sono rimaste incollate ai nostri cuori.

Carissimi tutti,

solo tre giorni fa, Domenica 4 Febbraio, si concludeva il mio Seminar DMC e quindi conservo ancora vive le emozioni vissute in quei tre giorni.

Non vorrei tanto soffermarmi sul mio giudizio del corso o sull'effetto che ha avuto su di me ma piuttosto sui sentimenti che ho provato ad essere in quella sala.

Quello che più mi ha colpito è stato la calorosa accoglienza che tutti mi avete riservato: istruttori, responsabili, "vecchi", contribuendo a creare un clima sereno e familiare.

Ho trovato un gruppo veramente affiatato e motivato, fatto di tante anime capaci di mettere insieme la loro unicità ed i propri carismi; ho potuto apprezzare prontezza di

spirito, disponibilità, complicità, coinvolgimento... insomma "tante membra per un solo corpo".

Mi ero ripromesso di non ricordare nessuno in particolare per non correre il rischio di dimenticare qualcuno, ma lasciatemi fare una piccola eccezione per Elirosa che ha avuto la capacità non indifferente di riuscire a strapparmi le lacrime senza farmi sentire a disagio.

A presto, ciao.

Caro Marcello,

ero abbastanza incerto sul fatto di scriverti o no. Del resto non ci siamo mai visti e non trovavo nemmeno contenuti che giustificassero l'invio di una lettera, poi però ho trovato una traccia, scaturita dallo scorrere della vita quotidiana.

Il mio Corso DMC è stato molto positivo, ho incontrato un team

valido e motivato che mi ha subito accolto e messo a mio agio; parlo del centro ISI di Vicenza.

Ho apprezzato molto i contenuti: l'idea di indurre la mente al pensiero positivo al punto di migliorarmi giorno per giorno, mi affascina molto, però... ho la paura di non riuscire a vincere le mie resistenze che mi spingerebbero a vivere esattamente come prima.

Infatti, in soli 3 giorni ho avuto due notevoli arrabbiate che mi hanno mortificato, una sul lavoro e una in famiglia, per cui ho il timore che quanto ho appreso rimanga solo un piacevole ricordo.

So che non mi risponderai, o meglio, non so in che modo mi risponderai e non so proprio cosa potresti fare per me, ma provo simpatia e ammirazione per te e te lo volevo dire. Ciao.

*Giuseppe De Santi
Montecchio Maggiore (Vi)*



Corso D.M.C. agli operatori del Centro Diurno per anziani di Villa Estense (Pd) del 30.12.2006

DINAMICA DELLA MENTE & SPORT

Allenare potrebbe sembrare una cosa molto semplice se si intende come conoscenza del "libro".

Studiare i fondamentali individuali e di squadra per poi riproporli ai propri allievi è un esercizio possibile a tutti coloro che possiedono il libro.

Per fortuna non è così, la cosa è molto più complicata, perchè se anche chi ti sta di fronte è un allievo plasmabile secondo i tuoi dettami, egli possiede, pur tuttavia, una testa.

Il fatto porta delle complicazioni perchè se una testa l'abbiamo tutti, non ne esiste una uguale all'altra. A parte la morfologia, quello che alberga all'interno è un mondo meraviglioso di cui ognuno ne è indiscusso proprietario e, quello che è importante, l'unico a poterne avere accesso. Ebbene l'esplorazione di questo mondo è un limite per chi deve allenare, spesso si trova la chiave del mistero agonistico dei nostri atleti, i freni che ne limitano le prestazioni, il perchè del "se facesse in gara ciò che sa fare in allenamento", o la risposta al "prima o poi si sbloccherà", può fare di più, c'è qualcosa che lo frena etc. etc.

Quante volte abbiamo sperato nella maturazione di nostri atleti, solo aspettando che scattasse una scintilla o per naturale evoluzione delle persone. Non basta; le pere cadono quando sono mature, invece le persone con il passare del tempo si chiudono in autodifese sempre più difficili da superare, convincendosi "di essere fatte così", discorso chiuso!

Facendo l'allenatore vanno considerati tre aspetti dell'atleta: il lato tecnico e per quello serve il "libro" da leggere; il lato fisico e per quello ci serviamo del preparatore atletico; il lato mentale e qui si può peccare di presunzione pensando di poter fare da soli, oppure etichettando il giocatore e lasciandolo nel suo "brodo"; terza via affidandosi a qualcuno che si sostituisca all'allenatore e nella maggior parte dei casi anche all'atleta (psicologo?). Serve qualche cosa d'altro che non vada a sostituire il coach e che permetta ai ragazzi di "camminare" con le proprie gambe. Questo mi diceva l'esperienza dopo il fai da te e l'incontro abbastanza disastroso con i professionisti della psicologia.

La scoperta della "dinamica del-

la mente" fu illuminante per molti aspetti; il più importante è il rispetto dell'individualità del soggetto in causa.

Nessuno "ruba" niente a nessuno, ognuno rimane con il proprio conscio ed inconscio inviolato ma, nello stesso tempo, si sente venire a galla la parte più profonda e vulnerabile di se stesso senza doverla dividere con nessuno.

A questo punto del viaggio la Dinamica della Mente ti dice che non ti devi vergognare, che tu puoi essere come vorresti essere e cosa ancora più straordinaria ti insegna cosa e come devi fare. Ogni individuo ha le chiavi della propria mente e vuole essere il solo ad usarle e la dinamica della mente ti offre la possibilità di essere il dottore di te stesso.

Partecipando al corso e seguendo la partecipazione della mie giocatrici, dopo il primo impatto, la più grande sorpresa fu proprio scoprire il grado di partecipazione delle ragazze. Mi spiego: nessuna di loro aveva chiesto di partecipare e nessuna di loro sapeva cosa sarebbe successo durante il corso. Una volta scoperto che nessuno voleva "ru-

bare" loro qualcosa, ecco fiorire in loro la curiosità verso le soluzioni per i problemi che nessuno di loro vuol ammettere ma che tutte sentono di avere. Questo mi diede la conferma della necessità di dover fare qualcosa per le loro fragilità e che quel qualcosa lo stavamo facendo ed era la strada giusta.

Tutti noi abbiamo "il lato oscuro" sul quale vorremmo fare chiarezza, ebbene io con le mie ragazze del gruppo dell'under 20, abbiamo appurato che la dinamica della mente è una ginnastica che allena la mente e dà dei risultati straordinari; il merito di ciò che si ottiene è solo da attribuire alla costanza ed all'applicazione di tale "ginnastica". Il corso ti fornisce uno strumento per combattere e vincere le tue paure, lo strumento è tuo, se lo vuoi usare il corso ti insegna come farlo altrimenti lo puoi riporre in una parte della tua mente e riprenderlo quando vuoi, oppure lasciarlo lì ed è questo che funziona.

*Gianni Lambruschi
allenatore nazionale A e
under 20 femminile di pallacanestro*

MY NAME IS ODYSSEUS

Quando affido il mio pensiero al bianco del foglio che mi sta davanti, coltivo la segreta speranza che, oltre a me, l'azione possa essere di aiuto anche a qualcun altro.

E' simpatico e gratificante immaginare di poter dare una mano ad uno sconosciuto, qualunque ne sia l'uso che ne possa fare.

Ecco come una semplice operazione di egoismo riflesso può conquistare un positivo significato al di là del gestibile e del funzionale.

Peraltro la mia speranza ha un ulteriore senso se l'interlocutore virtuale fa lo sforzo di scandire il bianco e il nero nei colori previsti dall'arcobaleno.

Io so che c'è molto giallo in quel che penso, poco rosso ed ancor meno verde; un po' di blu e una vagonata di indaco. Il velo di viola restante ben si combina con i due o tre chili di arancione che spesso massacrano il fegato e las coconas. Ove lo sforzo non ci fosse, resta il divertimento della forma arzigogolata; mai scorrevole se non nelle assonanze e nelle leziosità di una formazione classica con prodromi di paranoia. A te togliere la para e sostituirla con un pezzo di sano "anti" e il gioco è fatto.

Il cervello ringrazia.

Ma.Bo

E' curioso come mi riesce di ragionare meglio dopo che la pedicure mi ha sistemato le unghie e la pelle dei piedi.

Riesco perfino a fare discorsi facili e comprensibili anche per me che, per natura, vado in cerca di peli anche dentro un uovo perfettamente "sano".

- E allora? - E allora, niente. Sto solo facendo finta che mi crei interesse il mio modo di ragionare.

E a te interessa? Ti è utile per sollecitare in te nuovi pensieri? Ti fa solletico o ti fa incavolare? A proposito, tieni presente che le mie domande servono solo a me per dare una qualche giustificazione al mio malvezzo di guardare, pensare, fare e, subito dopo, pentirmi di quello che ho fatto: ma è un pentimento solo per scherzo e solo fino alla volta dopo. Infatti di quello che pensi tu non me ne può fregare di meno: non è vero nemmeno questo ed ha solo uno scopo: se ci pensi bene cos'è che conta maggiormente per te? Certo se ti fa piacere, tutte le volte che qualcosa va male, aggiungere al danno le beffe, accomodati e sii sereno; non c'è limite al peggio, dovresti saperlo ed io, te lo garantisco, sono il meno: o, più correttamente, il meno peggio che ti potesse capitare.

Odysseus

LACRIME D'ASSENZIO

Lotto, Enalotto, Superenalotto, Totocalcio, Totip, Snai, Gratta e Vinci, Lotteria, Bingo, Casino, Affari tuoi, Vuoi essere milionario? Mercante in fiera, Video giochi.

Quanto prima verrà sottoposto a referendum popolare la modifica del primo articolo della Costituzione; il nuovo articolo reciterà: l'Italia è una Repubblica parafederale fondata sul gioco d'azzardo; gli effetti collaterali delle norme attuative riguarderanno: il Calcioscommesse, il toto nero, le tre carte, le bische clandestine, i dadi truccati, il governo ombra, tangenti e affini, mafia, camorra, andrangheta, criminalità organizzata, furti, scippi, rapine, voti di scambio, processi a babbo morto, leggi ad personam, omicidi, mobbing, bullismo, lavoro nero, stupri, falsificazioni, aste truccate, dopping, cartomanzia, negromanzia, pubblicità ingannevoli, fughe di notizie, lesioni della privacy, corruzione, peculato, brogli elettorali, calunnie, notizie false, ricatti, pedofilia, schiavitù, rapimenti.

All'interno delle stesse norme, al fine di far diminuire l'illegalità verrà proposta la depenalizzazione di tutti i crimini più numerosi e al fine di sfoltire ulteriormente le carceri ci sarà un indulto l'anno e la grazia ogni sei mesi. Ancora, per non fomentare ulteriori disordini e violenze le forze per la sicurezza verranno dimezzate. Con i fondi risparmiati verranno creati posti di lavoro per i detenuti in attesa di giudizio.

Ma soprattutto per dare una svolta al Paese, il Governo non potrà assumere alcuna decisione

senza prima aver ascoltato il parere delle Guardie Forestali e degli Operatori Ecologici, fintantoché resteranno minoranze e, come ultima ratio, i fruitori di pensione d'invalidità.

A completamento delle riforme, ogni deputato ed ogni senatore dovrà avere un tutor che sia almeno sottosegretario e senatore a vita.

A corollario: il movimento per l'istituzione del passaporto per i piccioni viaggiatori, dopo aver presentato una proposta di legge di iniziativa popolare per la messa fuori legge dei termini: spennare e depennare in quanto istigazione a delinquere, avrà, in caso di vittoria, diritto di veto generale.

A adesso piangete voi che io ho finito anche l'assenzio.

Odysseus

Se vuoi scrivere a Ma.Bo. :

Casella postale 82 - 24044 Dalmine (Bg)

oppure crsidea@tin.it

Ma. Bo. non risponde personalmente alle lettere, ma tiene in considerazione qualsiasi cosa gli venga scritta.



SOLSTIZIO D'INVERNO

Sto cominciando a fare i sogni al contrario; sarà grave, dottore?

- Quasi certamente non più grave che pensare diversamente dagli altri; male che ti vada salta fuori un sindaco o uno psichiatra che ti fa ricoverare in una struttura protetta -

Protetta da chi?

- Ma, dagli illusi che pensano di poter sognare al contrario o, peggio, di poter pensare diversamente dagli altri; da chi crede di poter dire di no quando una cosa non gli va; da quelli che lavorano di notte e dormono di giorno così almeno non incrociano nessuno; da quegli altri che bruciano la carta d'identità perché non si riconoscono in alcuna fotografia di Stato -

Dottore, lei sì che è una "persona umana"!

Le dirò di più, lei è anche un essere.

Ma.Bo.

Ti è mai capitato di leggere il titolo di un articolo, di sentirti sollecitato a leggerlo, di scorrere due o tre righe e di trovare un discorso tipo: guarda che non è come tu pensi; vai avanti altre tre o quattro righe e di nuovo: anche questa volta stai pensando sbagliato. E così avanti per sette o nove altre volte fino a che, verso il fondo, l'autore ti racconta quello che ti è successo e senza dartene alcuna spiegazione ti chiede: non ti era mai capitato? Ecco la prossima volta che ti capiterà non sarà più la prima. Ciao.

Ma.Bo.

Alla luce dell'inquietante numero di errori giudiziari evidenziati, a oggi, dai media e considerato che le sentenze nei tribunali vengono emesse in nome del popolo italiano e ulteriormente considerato che a me capita di essere un cittadino italiano e come tale di far parte del popolo, io chiedo che la formula: in nome del popolo italiano, venga completata con l'aggiunta: meno un cittadino. Di sicuro, io e poi tutti quei cittadini che la pensano allo stesso modo mio. E pensare che come ti arrestano in nome della legge, basterebbe ti condannassero e/o assolvessero in nome della stessa. Ho finito.

Odysseus

EQUINOZIO DI PRIMAVERA

Fatta salva la scarsa gradevolezza dei tentacoli, non mi dispiacerebbe essere un polpo.

Avrei tre cuori; uno lo potrei destinare a me stesso, uno agli altri e il terzo al resto della natura.

Ma siccome sono un mammifero bipede dotato di parola e con un cuore solo, posso al massimo destinare a me stesso un ventricolo; l'altro agli altri, un'orecchietta al resto della natura e l'ultima orecchietta all'immaginazione creativa. E vissero tutti felici e contenti.

Ma.Bo.