

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

TOCCA A TE

Forzando non poco la mia tendenza a vedere il bicchiere mezzo vuoto, e dopo aver rivisitato la mia esperienza di sportivo professionista, dove molto mi era "dovuto" (anche se poi toccava a me "dover" restituire quello che avevo ricevuto), ho ormai accettato che la vita non è una tragedia.

Certo, se uno decide che la vita sia una tragedia, la vita, quella sua, sarà una tragedia; così come, in definitiva, la vita è quella che è, secondo il cervello di chi la vive in "presa diretta" (cioè secondo il cervello di ogni singolo "calpestatore" di questa "divina madre terra").

Sono tutte variabili di quella libera scelta che sembra essere il "sigillo" di ogni essere umano, consapevole o inconsapevole che sia; di conseguenza, per ogni persona la vita può anche essere, invece che una tragedia, una commedia, una ballata, una farsa, o una qualsiasi altra cosa che si decida che sia; purtroppo, per quello che ci capisco fino ad oggi, non è possibile scegliere più di una possibilità per volta e ciò, alla faccia del pensiero laterale che prevede che si possa pensare anche in termini di "e ... e" anziché di quelli ben conosciuti dell' "o ... o".

- *Se vai ancora avanti per un po', si fonde il cervello, quello tuo e quello di chi ti legge.*

Può darsi, come può invece darsi che i tuoi interventi da "finto intelligente" che sa già a priori cos'è giusto e cos'è sbagliato, siano solo un sintomo di fuga di fronte a situazione e domande che sfuggono al tuo perfetto controllo, caro Asmodeo.

È vero che il "problema" che sto cercando di affrontare è un problema di ben poco peso, di fronte a quelli della vita di tutti i giorni, però è anche vero che trovare una risposta interessante alla domanda di cui sopra, possa poi permettere di affrontare i problemi quotidiani con lo spirito "giusto" e con qualche probabilità in più di uscirne, senza continuare a essere preda delle preoccupazioni, delle lamentele e delle "onde" giornaliere.

Un'ipotesi infatti è anche che un giorno, presto o tardi, prima o poi, subito o chissà fra quando, ognuno di noi, indistintamente, tra sé e sé, senza "consigli" di nessun tipo, né "aggrappamenti" di sorta, venga a trovarsi di fronte a qualcuno o qualcosa che gli dice, anche senza parlare: "adesso tocca a te"; e in quel momento, solo con te stesso, la risposta coerente all'esperienza che

non puoi più rimandare sarà conseguente alla libera scelta che è insita nel proprio cuore e nella propria mente, su cos'è la vita.

- *Lascia perdere, troppo serio, e la gente non ha più voglia di discorsi seri.*

Neanch'io, se è per questo però non posso non essere serio nel lavoro o quando tengo Corsi, perché ho la responsabilità di quello che faccio e delle relative conseguenze; e non posso nemmeno non essere serio in famiglia, posto che ho una responsabilità nei confronti di mia moglie e delle mie figlie; d'altra parte, non posso nemmeno non essere serio quando scrivo o gioco a golf, vista la responsabilità che ho nei miei confronti; e nemmeno quando riposo non posso non essere serio, alla luce della responsabilità che ho di essere comunque "vivo".

- *E allora non c'è via d'uscita; vedi che ho ragione io: la vita è proprio una tragedia.*

Certo, la parola "serietà", al pari della "responsabilità", per chi vede la vita come una tragedia è penosa e insopportabile; meglio fuggire o buttarla in "mucca", con due o tre battute "furbe".

Per quello che mi riguarda, però, visto che anche per me, c'è stato il momento in cui sono incappato nell' "adesso tocca a te" e non posso più scappare di fronte alla "serietà" e alla "responsabilità", ti posso assicurare che il senso che queste parole hanno per me è molto diverso da quello che hanno per te. Mi dispiace solo di esserci arrivato tardi, ma è pur vero che sono stato fortunato e mi reputo un privilegiato: avrei anche potuto non arrivarci mai.

Carlo Spillare

LA FORZA DELLA DEBOLEZZA

"La nostra gloria più grande non è nel non cadere mai, ma nel rialzarci dopo ogni caduta" (J.W. Goethe)

Anche oggi mi trovo a combattere con la forte tentazione di sentirmi brava solo

se faccio tutto bene e se non ci sono errori nella mia vita...

se mi spendo per gli altri fino

ad annullare me stessa, le mie

esigenze, i miei bisogni...

se sono capace di entusiasmo

anche nelle difficoltà...

se il mio pensiero è costantemente

positivo...

se le forze mi sorreggono ad

oltranza...

se ...

se ...

se ...

ma io non sono capace di tutto ciò!

E se invece la smettessi di chiedere tutto questo a me stessa, rimanendo in ascolto di tutto ciò che succede, accettando il fatto che l'essere nata come essere umano prevede che io sbagli, che inciampi, che cada, che combini pasticci?!?

Per scoprire poi che è proprio grazie a tutto ciò che sono capace di riconoscermi un po' alla volta con calma e dolcezza, senza fretta, nella ritrovata consapevolezza che l'essere umano impara proprio dai suoi "errori" riconosciuti, chi esso sia, da dove viene e dove sta andando.

E allora, proprio come suggerisce Goethe, mi rialzo e nel fare questo piccolo e nel contempo grandioso atto di coraggio, ringrazio la Forza che mi sostiene e che aiuta tutte le persone che fanno ricorso a Lei dal

profondo del loro cuore dove abitano e sussurrano ininterrottamente parole di coraggio, forza, gioia, partecipazione e amore.

È la mia debolezza riconosciuta e accolta che mi spinge a incontrarmi e apprezzarmi per tutto quello che la Creazione ha pensato per me.

Questo fa nascere la gioia di nuovi incontri scevri di giudizi e liberi nella loro bellezza proprio perché sempre unici e irripetibili.

La strada si riapre, il cammino ricomincia, il cuore riprende il suo "canto libero".

Nasce allora dal profondo la sensazione-certezza che posso essere come l'acqua, capace di incontrare nel suo cammino ogni ostacolo, ogni impedimento, ogni fatica, senza per questo fare alcuna resistenza, senza perdere la sua integrità, senza smettere di cantare, senza voler essere qualcosa che non è...

Capace invece di comprendere (prendere in se) tutto ciò che incontra, senza giudizio alcuno nella profonda convinzione che tutto arricchisce e porta, a chi sa guardare oltre l'apparenza, numerosi doni.

Continuiamo a camminare insieme tra "gli interstizi della speranza", dando l'occasione a quanti, incontrandoci, volessero approfittare di qualche sana ventata di amicizia, di quella vera!

Gioiosa estate a tutti noi.

Patrizia Serblin



ALLE RADICI DELLA FORMAZIONE UMANA

Principi "antichi" per un Villaggio Globale "nuovo"

Ecco... CORRERE dà all'Uomo l'impressione di vivere.

In effetti egli si stordisce e fugge a sé stesso. Accettare di fermarsi un attimo è il primo atto che potrà permettergli di considerarsi UOMO.

L'invito che rivolgiamo ai partecipanti del Corso di Formazione è proprio questo: "Fermarsi un attimo", per riprendere fiato, come fa il nuotatore quando solleva la testa fuori dall'acqua; per fare il pieno, come fa l'automobilista che si ferma davanti ad un distributore di benzina.

Se uno si ferma, è per prendere coscienza di sé, è per riunire tutte le sue forze, è per riordinarle e dirigerle, al fine di impegnarsi tutto intero nella sua vita.

5) ORGANIZZARE e GESTIRE il proprio TEMPO

Obiettivo del nostro Corso è appunto:

- sviluppare, attraverso tecniche ed allenamento, le capacità di Comunicazione;
- sviluppare le abilità per una guida efficace dei Collaboratori;
- migliorare i risultati mediante l'organizzazione e la gestione del proprio tempo.

Che cosa è il Tempo? si chiedeva S. Agostino, che rispondeva: se nessuno me lo domanda lo so, ma se qualcuno me lo domanda, non lo so più.

Il Tempo - diceva Eraclito - è come un fiume, nelle cui acque nessuno può bagnarsi due volte.

Solo verificando come trascorriamo il nostro tempo, si può organizzarlo e gestirlo in modo migliore.

Sappiamo tutti che il tempo fugge, sempre fugge, inesorabile; di fronte ad esso il nostro animo rimane sospeso ed ansioso, mentre il cuore sente il bisogno di stringersi alle persone care. Occorrerà solo prestare attenzione che per voler guadagnare il tempo per "fare", non si abbia a perdere il tempo "per vivere".

L'UOMO deve recuperare per intero la sua dignità, la finalità della sua esistenza, il senso ed il gusto della vita.

La Persona deve costruire se stessa, deve crearsi una personalità, deve crescere, maturare, pensare a ciò che fa e a ciò che è, indipendentemente dai condizionamenti esterni.

Deve in altre parole "prendere la Vita tra le mani" e decidere consapevolmente cosa ne vuol fare: diventare, cioè, protagonista del proprio destino.

Vi vorrei raccontare la storiella del PROFESSORE di GEOGRAFIA.

C'era un Professore di Geografia che stava facendo gli esami e stanco di sentire gli studenti... incerti... e poco precisi... si arrabbiò. Prese una copia del "Mappamondo", la stracciò in pezzi e poi disse ad uno studente:

"Sarai promosso, solo se sarai capace di rimmetterlo a posto".

Lo studente prende i pezzi di carta... li guarda... li gira tra le mani... e li rigira... e poi in un attimo ricostruisce il Mappamondo.

"Bravo!", dice il Professore, "sarai promosso, come promesso, ma spiegami, come hai fatto?"

"Mi sono accorto", dice lo studente, "che sul retro c'era la figura di un uomo: **Ho formato l'Uomo e così ho ricostruito il mondo**".

Lascio ad ognuno di Voi rilevare la saggezza racchiusa in questa risposta: "**Ho formato l'Uomo e così ho ricostruito il mondo**".

CONCLUSIONE

Oggi vanno di moda le "Palestre"; ebbene, così strutturato, il nostro Corso di Formazione diventa una "palestra", in cui ci si esercita nella ginnastica mentale per discernere i Valori che promuovono la nostra vera felicità, dai falsi valori, che ingannano e disilludono.

La Palestra diventa quindi la no-



stra Mente, quando ci fermiamo un attimo a ragionare ed a mettere ordine per verificare la consistenza di ciò che luccica, se è una consistenza che paga con moneta valida o non piuttosto con moneta falsa.

La scelta dei VALORI è ciò che di più intelligente può fare ogni Essere pensante.

I risultati dei Corsi di Formazione sono stati..... beh! non tocca certo a noi dire come sono stati quali frutti hanno portato...

Ci permettiamo solo di riportare alcune testimonianze di partecipanti:

a) Se non avessi VISTO, se non avessi CONSTATATO di persona, se me lo avessero RACCONTATO, non ci avrei mai CREDUTO.

b) Ho avuto degli spunti che mi permetteranno, se lo vorrò, di migliorarmi a livello personale e nei confronti degli Altri.

c) Ho avuto una folata di aria buona, che mi aiuterà nei momenti di arsuria.

d) La bellezza sta negli occhi di chi guarda..... Voi ci avete insegnato come fare..... ora "sta a noi" metterlo in pratica.

"Ora sta a noi" ... "Se lo vorrò": ecco la bellezza del Corso, che non è direttivo, ma punta sulla PERSONA, la quale, dopo aver imparato

le tecniche, sceglierà in libertà se respingerle o farle sue.

Abbiamo detto "in libertà" ed intendiamo con questo termine una libertà piena, che non ha metri di misura perchè è infinita; gli unici confini, che poi non sono confini, ma solo FRONTIERE su cui costruire il bene, sono gli Altri, che hanno anche loro la propria libertà, che non va violata mai.

Del resto ogni Persona costituisce un impresario di se stessa, con abilità, personalità, tempo e pensieri che le sono propri e che deve gestire al meglio se vuole raggiungere i risultati di successo e realizzare le proprie aspirazioni.

E... siamo sempre più convinti che le Persone professionali abbiano la forza per resistere alle pressioni esterne e che siano sempre in grado di fare ciò che è giusto e non semplicemente ciò che si ritiene comodo, popolare e lucrativo.

Stiamo tutti andando verso una meta che si concretizzerà il 1° Gennaio 1993: manca appena un anno, poco più. Se non lo siamo, abbiamo ancora la possibilità di prepararci. Ricordiamoci allora che

"Senza progetti non si vive il Futuro, senza programmi non si compiono realizzazioni, senza riflessione e volontà non nascono idee valide e non si realizzano iniziative durevoli".

Crediamo che la professionalità, in qualsiasi ramo degli affari, costituisca il primo passo verso il Successo; noi pensiamo che le Persone, fornite di professionalità, diventeranno Persone vincenti.

Francesco Spillare

- Maestro del Lavoro -
già Responsabile

della Formazione Neo-Assunti
della Banca Cattolica del Veneto - (VI)

SUPERMERCATI

A&O

Il meglio vicino a te



“Prima ti ignorano, in seguito ti deridono,
poi ti combattono, infine vinci.”

Gandhi

Cari amici, vi ricordate che nei n. 13 e 14 della rivista abbiamo iniziato a riflettere sul tema dell'educazione affrontando il significato contenuto nelle parole pazienza e coraggio?

Bene ora siamo arrivati alla nostra terza condivisione.

La parola magica di oggi è: la **PERSEVERANZA**

NON RINUNCIARE

Non rinunciare

*Quando le cose vanno male come spesso accade
quando la tua strada sembra tutta in salita
quando i fondi son pochi e i debiti molti
e volevi sorridere ma hai dovuto sospirare
quando le responsabilità ti opprimono
fermati un attimo, se devi, ma non rinunciare.
La vita è strana con i suoi cambiamenti e le sue svolte
come ognuno di noi ha dovuto imparare
e spesso si ha un fallimento
quando sarebbe bastato avere costanza per vincere.
Non rinunciare anche se sembra che tutto sia fermo
potresti vincere al prossimo colpo
spesso la meta è più vicina
di quanto non sembri a un uomo che lotta.
Spesso il lottatore si è arreso
quando avrebbe potuto ottenere la coppa del vincitore
e troppo tardi si è accorto, al calar della notte,
di quanto era vicino alla corona d'oro.
Il successo è l'insuccesso rovesciato
la tenda argentea delle nubi del dubbio
e non puoi mai accorgerti di quanto sia vicino
potrebbe esserlo proprio quando sembra proprio lontano.
Quindi continua a lottare quando sei colpito duramente,
è quando tutto sembra perduto che non devi rinunciare.*

***“L'acqua si adatta alla roccia e la trasforma.
La roccia non si adatta e non trasforma!”***

La grande quercia è potuta diventare tale perché capace di attesa paziente e di umiltà infinita.

Le sue radici si sono potute espandere enormemente permettendo alla sua chioma di diventare folta, rigogliosa e protesa verso il cielo, grazie all'umile capacità di farsi piccole piccole all'inizio per insinuarsi nei minuscoli interstizi della roccia circostante.

Poi, con il passare del tempo adottando la qualità dell'acqua, si sono sempre più ingrandite facendo recedere, spaccare, trasformare la roccia stessa.

Sii umile piccola/grande anima mia e capace di occupare gli interstizi più minimi, più invisibili, dimenticati, ma presenti ovunque e in grande abbondanza. Creando così una infinita rete elastica, ma resistente, di partecipazione.

Sembra che oggi nell'era della fretta, del tutto subito, dell'usa e getta la parola perseveranza sia fuori moda e obsoleta!!!

Bambini che ripetono in abbondanza “*non ce la faccio*” e alle prime difficoltà rinunciano senza mettere alla prova le loro doti e capacità, aiutati in questo da adulti preoccupati di risolvere velocemente ogni inghippo per poter essere lasciati in pace e liberi di svolgere i loro mille e più impegni quotidiani.

Ragazzi spenti che non conoscono il valore della parola perseveranza, perché troppo abituati ad avere tutto e tanto di tutto, tranne quello di cui forse hanno più bisogno: *un ascolto silenzioso che insegni non con parole bensì con partecipazione.*

Giovani impauriti che hanno messo in cantina la capacità dell'uomo di sognare e vivono il quotidiano pensando che abbia un senso solo se carico di “forti emozioni” che tolgono la capacità di stupirsi di fronte al piccolo, al poco evidente, al silenzioso.

Adulti che annaspano cercando di rimanere a galla in un mare in tempesta creato dalla stessa loro inconsapevole condotta.

Anziani spesso dimenticati o fintamente accuditi o meglio parcheggiati, che vivono di rimpianti o aggrappati a ricordi che scaldino il loro cuore, anche se forse veri custodi del profondo valore e significato della parola che stiamo cercando di conoscere: Perseveranza.

E allora la nostra proposta per non rinunciare potrebbe essere questa:

- fermati un attimo, prenditi del tempo, ne basta poco poco ogni giorno, anche solo mezz'oretta se vissuta con continuità nel tuo silenzio interiore che sa ascoltare la vita che ti abita
- impara a guardare oltre le apparenze e ricorda che proprio quando tutto ti sembra perduto, dietro l'angolo troverai il sole
- ascolta ogni giorno almeno un pochino il tuo cuore e non relegarlo in cantina al buio e al freddo, senza viveri, nè acqua nè aria nè luce
- sii padrone della tua mente e chiedile di servirti diligentemente dando il meglio di se stessa. Per questo è stata creata e te ne sarà grata se le farai fare quello per cui è stata pensata dalla bontà del Creatore
- scrivi a chiare lettere in bella vista quotidiana quello per cui stai lottando e leggilo mattina e sera assaporando nel tuo cuore il risultato finale, ricordandoti che ogni volta che tra te e il tuo obiettivo si frappone qualche difficoltà, questa farà sì, una volta superata, che il tuo sogno diventi realtà luminosa, gioiosa e piena
- ringrazia la bontà divina per il risultato che già vedi realizzato nella tua mente e senti vibrare nel tuo cuore
- e per finire ricorda che quando metti in atto tutto ciò stai assolvendo al compito per cui sei capitato sul pianeta terra!

Eleires

CEREALTO 2008

L'AMORE DA TRIESTE IN GIU'!!!!!!

Sapete cosa può unire un gruppo di adolescenti provenienti da città diverse e con storie diverse alle spalle?!

L'amore, nelle sue forme più molteplici e sottili. Non solo abbracci, sorrisi, lacrime ma anche condivisione di emozioni vere e sincere, quelle emozioni che ti smuovono la pancia, che ti fanno vibrare, quelle emozioni che rendono veramente grande anche qualcosa di semplice.

Ed emozionarsi per loro e con loro è ancora più intenso e rende ogni respiro che fai, pieno di vita e ogni cosa che guardi, piena di colori!

Capita di fermarsi a guardare questi ragazzi o come li chiamo io TATI, anche se molti di loro tati non lo sono più! Vediamo la loro costante crescita, le loro crisi, i loro momenti felici e nei loro occhi vediamo le loro potenzialità ma anche le loro sofferenze e le loro difficoltà spesso mascherate da atteggiamenti di chi non ha paura di nulla.

Invece le paure ci sono e sono pure tante e anche lo smarrimento può essere grande quando mancano punti di riferimento che siano in grado di dare loro una direzione.

Noi una direzione non abbiamo voluta dargliela bensì abbiamo dato loro delle tecniche da utilizzare per vedere poi con i loro occhi quale sarà la direzione da seguire. Credo sia un bel regalo, un bellissimo biglietto per un viaggio, il viaggio più importante della propria vita.

E loro si mettono in gioco, scoprono se stessi e questo è un insegnamento anche per noi grandi quando tentenniamo, quando abbiamo paura di andare avanti e scoprire cosa c'è dopo senza lasciarci andare con la consapevolezza che di cose brutte ce ne sono, ma ce sono altrettante di belle.

Questo ci fa credere nei ragazzi e loro ci aiutano a credere in noi e in quello che stiamo facendo.

Perché qualcosa c'è e vogliamo insieme a loro tenere gli occhi e il cuore ben spalancati per cogliere tutto ciò che arriva!

E come dice Elia, noi probabilmente siamo i primi in Italia a fare un'attività così completa per il benessere degli adolescenti e allora perché non crederci un po' di più e continuare in questo cammino?!

Grazie a voi tutti ragazzi perché ci avete sempre riempito il cuore anche quando avevate dei dubbi su ciò che stavate facendo, anzi le vostre crisi hanno portato solo maggiore consapevolezza in noi e maggiore forza in voi per superarle.

E magari se siamo stati bene e se tutto questo ci aiuta, perché non far star bene qualcun altro come noi?

Allora forse la nostra vita sarebbe molto più ISI!!!!

Doris



Un continuo di emozioni bellissime, alcune commoventi e ringrazio voi adulti di questa opportunità

Matteo B.

Voglio ringraziare Elia, Susy, Doris e tutti per questa esperienza formidabile che abbiamo fatto tutti insieme. In questi giorni ho imparato tante, tante cose. Più cose che avrei imparato in anni. Ho scoperto tante cose su di me che non avrei mai immaginato. Ho imparato ad amare i miei genitori senza una qualche paura. Grazie, un fedele grazie di cuore a tutti dell'ISI.

Ringrazio anche tutti i formidabili ragazzi e ragazze che ho conosciuto in questi 3 giorni.

Vi voglio tanto, tanto, tanto bene. Grazie di tutto!

Damiano

Ho riscoperto che al mondo c'è ancora speranza, che c'è gente che pur soffrendo sa amare veramente, che a volte può bastare l'Aria per vivere felici. Che non mi stancherò mai di ritrovare i vecchi amici e di conoscere nuovi amici. Se mi guardo attorno anch'IO ho la MIA di strada.

Elia sei bruciato ma sai dire anche tante cose intelligenti sono fiero di essere tuo amico! Susy sei senza fine, non si può fare a meno di volerti bene (ma tanto!).

Diego

Divertimento, gioia, dolore, coraggio, debolezza, amicizia e una valanga di altre emozioni mi hanno travolto durante questo corso, per me il migliore che ci sia! Grazie Susy, grazie Elia e grazie a tutti voi ragazzi che avete dedicato un po' del vostro tempo e della vostra vita per stare con noi.

Daniele Mayer Grego

Penso di esprimere un'opinione comune affermando che questo corso è stato per me fonte di divertimento e compagnia ma soprattutto MIGLIORAMENTO.

Mi ha aiutato a capire che la vita si vive consapevolmente e sforzandosi di combattere e sorridere fino alla fine e senza di voi non l'avrei mai capito. GRAZIE.

Marco Ciscato

I giorni a Cerealto sono sempre speciali e pieni di quelle emozioni e divertimenti che si vorrebbero sempre provare. Grazie di regalarci ogni anno questa bellissima esperienza di ricchezza. C'è sempre una luce nuova negli occhi dei ragazzi che ho visto passare di qui in questi 3 anni ed è per me un messaggio di speranza e una gioia. L'ISI ti ricarica sempre! Grazie agli animatori e all'uragano Susy! Vi voglio bene.

Eleonora

Questi 3 giorni per me sono stati veramente importanti perché ho fatto un passo in più per quanto riguarda il controllo della mente, delle emozioni e come affrontare la vita con più serenità. Nonostante questo mi sono divertito un mondo e ho fatto un sacco di amicizie. Così ringrazio tutti quanti per l'aiuto, per la compagnia che mi avete dato. Con questo vi saluto e spero di rivederci al più presto per fare insieme nuove avventure.

Marco P. (TS)

Sono stati 3 giorni splendidi! Meravigliosi! Non pensavo che avrei potuto divertirmi così tanto essendo semplicemente me stessa mi sono lasciata andare totalmente ed è stato bellissimo Grazie inoltre qui ci sono delle persone stupende, gentili ed amorevoli con cui è facile fare amicizia. Per questo per me adesso dopo essere stata così bene con voi è difficile tornare alla realtà però anche se ora è doloroso dirsi **arrivederci** (e non addio) ne è proprio valsa la pena! E lo rifarei 1000 e 1000 volta ancora! Spero solo che le amicizie che ho cominciato qui non sfumino ma che continuino e che diventino presto delle salde amicizie

VIVORREI ADDOMESTICARE TUTTI perché siete stupendi!!! Sono felice VVB.

Giulia

È sempre una magia quello che viene fuori da tutte queste splendide persone che conosciamo in questo corso e l'energia che si crea infonde la voglia di spaccare il mondo a colpi di abbracci ed amore...Grazie!

Martina

Mi è piaciuto molto passare questi giorni assieme a tutti voi perché ci si sente subito accettati e date anche molto affetto. Ho fatto molte nuove conoscenze e mi sono integrato subito nel gruppo e ho imparato a essere rilassato e fare quello che mi piace senza preoccuparmi dei giudizi altrui.

Damir

Questi giorni sono stati per me puro divertimento e amore. Non ho mai provato tante sensazioni così piacevoli in così pochi giorni. Mi sono fatta una montagna di nuovi amici e in più sono riuscita veramente ad essere me stessa e questa cosa non mi era mai successa! Quindi grazie! Spero di tornare presto vi amo tutti!!

Veronica

Cari animatori vi ringrazio per il grande aiuto che mi avete dato, grazie anche per grande divertimento, mi avete dato tanto e ve ne sono grato.

Alberto F.

Vi ringrazio per questi magnifici 3 giorni Sono e faranno parte della mia vita .pieni di serenità, gioia, pianti e coccole!!! Grazie a tutti perché sono riuscita a dimenticare quello che cercavo (speravo) di dimenticare!! E non è stato facile!!!

Grazie perché siete e siamo UNICI MERAVIGLIOSI ed INSOSTITUIBILI!! Vi voglio bene.

Sheila

A tutti voi ragazzi grazie di avere condiviso con me i vostri sogni, le vostre gioie, i vostri dolori e le vostre difficoltà. Grazie per avermi aiutato a capire un po' di più il vostro modo di vedere il mondo e di aver messo in circolo il vostro amore per aiutarmi a diventare ogni giorno un po' migliore!

Vi voglio un mondo di bene!

Susanna

LA NATURA COME PARTE DI NOI

Il fine settimana del 7 e 8 giugno il centro ISI di Trieste ha avuto il piacere e l'onore di ospitare gli amici del centro di Vicenza che frequentano l'istituto e di organizzare per loro due splendide giornate di crescita, divertimento e condivisione.

Il sabato abbiamo partecipato ad una conferenza organizzata da Roberta per l'AMeC dal titolo: "Quando la medicina incontra la fisica".

È stata interessantissima soprattutto come conferma del nostro progetto, parlavano con paroloni da professionisti di: medicina vibrazionale, di psicosomatica, effetto placebo e regressione spontanea di malattie ritenute incurabili, di come il pensiero positivo aiuta la guarigione attraverso immagini mentali, di gestione dello stress e delle emozioni nonché dell'accettazione del cambiamento e del bisogno di creazione di obiettivi forti di vita

Il mio pensiero è stato: "diamine è proprio quello che facciamo noi da artigiani" e una volta di più mi sono sentita orgogliosa di far parte di questo magnifico progetto insieme a così tanti altri artigiani della mente!

La domenica invece nonostante il tempo incerto ma con la gioia nel cuore e canticchiando: "sol, sol vien che te voio tanto ben; piova, piova va che nessun te ga ciamà" siamo partiti alla volta della Slovenia per raggiungere un posto che io amo e che ci sarebbe

servito per comprendere come la natura sia parte integrante ed insostituibile di noi.

Abbiamo avuto l'occasione di trovarci in un ambiente di natura ancora intatto in cui siamo potuti entrare in contatto con i vari elementi: l'acqua, l'aria, la terra.

Attraverso una breve ma ripida discesa siamo entrati nel ventre della terra in una grotta percorsa dal fiume Rakek e seguendo il letto del fiume abbiamo raggiunto una valle nascosta dove ci siamo fermati e abbiamo lavorato con l'acqua...

Il messaggio che ho ricevuto è di lasciar fluire, di seguire la corrente in modo armonico accogliendo ogni ostacolo nel mio cammino e poi con amore e gratitudine lasciarlo andare.

La terra poi era vibrazione pura, mi sentivo pervasa di energia vitale e mi sentivo in espansione ad ogni respiro e il mio corpo si sentiva in armonia con l'universo.

La natura è la nostra miglior riserva di energia e maestra, ci insegna a seguire i ritmi e a rispettare noi stessi e gli altri se solo le dedicassimo un po' più di attenzione e rispetto!

È stata una giornata per tutti indimenticabile e con il corpo e il cuore colmi di energia vitale e gioia siamo ritornati a casa con i messaggi ricevuti ben chiari nella mente e nel cuore.

Susanna



Costruiamo ponti per incontrarci...



... guardiamo in alto e la strada si illuminerà...



... indicandoci la via!

ASSERTIVITÀ LATERALE

Per prima cosa vorrei ringraziare tutti coloro, pensieri e non, che hanno vissuto con me questa meravigliosa esperienza.

Per me sono stati tre giorni molto particolari. Tutti chi in un modo chi in un altro, sono riusciti a trasmettermi le loro emozioni.

Ogni passaggio che ho vissuto è stato per me come lo sbocciare di un fiore, lentamente al suo fiorire ne scopri semplicità e bellezza; la fatica e la gioia di ritornare bambina, l'andare e toccare quel passaggio che mi ha ferito è stata per me una cosa molto dura e faticosa ma al tempo stesso mi ha sbloccato e mi ha aiutato.

Finalmente sono riuscita ad abbracciare mia mamma e piangere con lei, è stata una cosa bellissima. La desideravo da tanto, ma fare quel gesto per me è sempre stato difficilissimo, mi vergognavo.

Non ricordo di essere mai stata criticata da mia mamma in tutti i miei 41 anni, ma non ricordo nemmeno di essere mai stata abbracciata e coccolata.

Sentivo il bisogno di avere le sue braccia attorno al mio corpo, è successo, insieme abbiamo pianto ed è stato un momento indimenticabile. L'emozione mi passa ancora ora a distanza di settimane. Grazie.

Rivivo ancora oggi quegli abbracci che ci siamo scambiati il sabato sera, l'importanza di vivere bene con chi ti sta vicino senza rancore ma con amore e gioia, anche questo è stato un passaggio molto forte. Il nostro vivere quotidiano ci allontana da questa grande "magia" legata alla GIOIA DI VIVERE E DI VOLERCI BENE che ci apre il cuore e ci porta lontano.

Mi è piaciuta molto anche la parte legata al raggiungimento dei nostri obiettivi, sto cercando di mettere in pratica quanto appreso, nei limiti delle mie capacità e piano piano mi accorgo che anch'io ce la posso fare.

Imparare ad amare il nostro corpo e ringraziarlo attraverso la semplicità di esercizi quotidiani, e ancora la ricchezza di riuscire a trovare l'equilibrio tra una vittoria ed una sconfitta, il dare e l'aver fiducia agli altri e negli altri, il senso di responsabilità verso gli altri e verso se stessi, semplici esercizi che ho vissuto con serenità, entusiasmo e consapevolezza.

Grazie di cuore a Carlo, Patrizia, Stefano, Alessia, Susi per essermi stati vicino e per avermi resa consapevole di quanto è importante credere in me.

Morena

GOCCE DI LUCE DOPO L' A.L.

È domenica 20 aprile, sera inoltrata. Leggo nel mio telefonino: "sei viva"? Via sms rispondo: "Esperienza unica, indimenticabile, indescrivibile. Non ha prezzo. Ho provato gioia, agitazione, liberazione, anche sfogo emozionale di una forza e spontaneità uniche; e poi serenità e ancora gioia, dunque posso dire: sì, sono viva".

Ho frequentato il Corso di A.L. del 18-19-20 aprile e sono ancora tutta "sbollottata" dalle emozioni. Sto viaggiando a un metro da terra; mi sento carica ed effervescente, come se stessi brillando, anzi, ne sono sicura: sto brillando e vedo delle belle gocce di luce che piovono intorno a me, toccano anche quelli che mi stanno vicino, che sembrano svegliarsi, senza rendersene conto, dal loro torpore e ritrovare una sensazione di serenità che quasi perduta.

Si dice che lo sbadiglio è contagioso; io dico che il sorriso lo è molto di più.

In questo momento il mio "io bambino" è felice e mi scuote: credo che stia facendo dei bellissimi voli in altalena! Ed io, da fuori, come lui, non mi trattengo: è un'energia positiva che si diffonde e ridondante insieme.

Vorrei urlare di gioia ed abbracciare il mondo intero, ma non è necessario; mi sento come la faccina sorridente di un "smile", come un gongolo consapevole della ricchezza interiore.

La mia filosofia di vita del "Think pink" si è piacevolmente trasformata in un "pensa in rosa sempre, piacevolmente e appassionatamente", e questo perché mi sento rinata, ricaricata e in armonia con la vita. E perché no... "Metti in circolo il tuo amore!"

Ringrazio tutti.

Ringrazio i miei compagni di viaggio in questo sorprendente A.L., per la loro importante ed indispensabile presenza. In particolare ringrazio Erika, per il suo calore inconsapevole e per la sua fiducia incondizionata, per la sua dolcezza e la sua vicinanza.

Ringrazio gli istruttori, tutti, ed in particolare ringrazio Patrizia per i suoi caldi, generosi, inaspettati abbracci.

Ed infine ringrazio Giorgio, che mi ha fatto conoscere l'ISI e che, da amico premuroso, mi ha chiesto: "Sei viva?"

Francesca Pillan



LETTERA AD UNA BAMBINA

(la più importante al mondo per me)

Ti amo.
Desidero che tu senta un "Amore" incondizionato, tale da permetterti di sentirti libera. Libera di sbagliare.
Libera di essere te stessa, in ogni luogo e in ogni momento, senza paura di rifiuti.
Libera di ascoltare giudizi negativi senza sentirti negativa, sbagliata e cattiva.
Libera di fare le tue battaglie senza timore di offendere o far male a qualcuno.
Libera dalle responsabilità che altri hanno deciso di caricarti sulle spalle.
Abbi fiducia in Dio e in te stessa.
Cammina felice.
Vivi fiera delle tue opere imparando dai tuoi errori.

Annarosa Antoniazzi

PAROLA SEMPLICE

Una parola semplice ...
ma difficile,
universale ...
ma scontata, grazie.
Grazie a colui che ha dato moto alla vita,
Grazie a coloro che hanno creduto e credono nella vita,
Grazie alle creature che rendono colorata la vita,
Grazie a voi tutti che con il fluire delle proprie emozioni avete condiviso appieno il senso della vita.

Donatella



Riceviamo e pubblichiamo

Sono arrivata da voi con due amici così per caso, avevo bisogno di provare nuove emozioni.

Non avevo mai sentito parlarne prima di questa associazione e sono arrivata a occhi chiusi, pronta ad accogliere quello che mi potevate insegnare. Ho provato gioia, allegria, serenità, simpatia, e un calore umano che terrò nel cuore.

Emozioni forti che non dimenticherò, tecniche di rilassamento bellissime e undici compagni di viaggio indimenticabili.

A tutti voi grazie e grazie a voi per questi tre giorni passati in armonia pur non conoscendovi.

Paola Cosma – Bressanvido (Vi)

* * *

Chiedete e vi sarà dato!

1) Domenica 4 maggio ho fatto la mia prima Assistenza alla Giornata C.B. (Comunicazione Base)!

Circa 6 mesi fa parlai con l'istruttore Stefano Talamini e gli espressi il desiderio di fare assistenza al CB. Lui mi fece prendere appunti per un paio di giornate e poi il 4 maggio mi fece parlare davanti alla sala e spiegai due importanti argomenti riguardo la Comunicazione Verbale e Non Verbale.

Che emozione! Oltre a spiegare, passavo fogli all'istruttore, aiutavo i partecipanti durante le attività e scandivo gli orari delle pause.

A fine giornata tutto si concluse meravigliosamente e con molta soddisfazione da parte dei nuovi partecipanti. In più, ricevetti degli apprezzamenti del tipo "Si vede che sei bravo" o "tu sì che puoi". Questi apprezzamenti mi fecero piacere, ma mi fecero anche pensare: vedevo, in coloro che me lo dicevano, la voglia di provare a fare quello che avevo fatto.

Scrivo questa lettera perchè ci tengo a dire una cosa dal cuore a tutti quei Soci con le "orecchie colorate": L'ISI è un'ottima Associazione perchè, oltre ad offrire

dei Corsi per il proprio Sviluppo Personale, dà la possibilità, a chiunque abbia il coraggio di chiedere, di dare una mano nell'organizzazione di corsi e attività.

Non serve essere "bravi" o "dotati"; tale esperienza di Assistenza non è arrivata perchè sono bravo, ma perchè ho chiesto e ho dato la mia disponibilità senza che mi chiamasse nessuno.

Lo voglio a dire a tutti quelli che, avendo fatto dei corsi all'ISI, nutrono almeno un piccolo desiderio di provare a fare un pò di esperienza dall'altra parte della sala.

È chiaro che non è una cosa dall'oggi al domani, ma ... è gratis! Dare una mano all'ISI è un meraviglioso banco prova per superare la paura della critica e di parlare in pubblico, di mettersi in gioco senza paura di sbagliare, di avere conoscenza specifica e di dare un pezzetto della propria personale unicità senza paura che questa venga calpestata perchè qui non si critica o giudica nessuno.

A me piaceva l'idea di spiegare alcuni argomenti che mi sono serviti nel mio Sviluppo Personale, "ho chiesto ed essendo pronto a pagarne il prezzo, mi è stato dato" (Ma.Bo.)

Penso proprio che chiederò ancora di poter dare una mano nei corsi dell'ISI.

2) Il Corso D.M.C mi ha dato la prova che la qualità della vita è una scelta.

3) Il corso di D.M.C. unito all' A.L. mi hanno insegnato non solo in teoria, ma soprattutto in pratica 3 cose fondamentali:

- che si può stare bene anche quando si sta male.

- che se voglio morire vivo non devo mollare mai.

- che con l'organizzazione del proprio tempo si è già a metà dell'opera per realizzare i propri sogni.

Dall'AL ho imparato che la motivazione è a "forma di cuore pulsante" e che per attivarlo quando non batte più, non servono le parole, ma silenzio.

Grazie Carlo, Patrizia, Stefano, Alessia e Susanna per aiutare le persone a capire cosa desiderano fare.

Elia Barbiero – Villaverla (Vi)



1 aprile 2008 - martedì culturale: "Promuovere l'uomo e migliorarne la qualità della vita"



D.M & C. Base a Vicenza - giugno 2008

Doveri opportuni per il ragazzo dai capelli verdi

- 1 - Dare per avere una possibilità di ricevere;
- 2 - Non criticare;
- 3 - Amare la vita, qualsiasi cosa, bella o brutta, succeda;
- 4 - Non fuggire di fronte alle responsabilità;
- 5 - Dire una cosa e comportarsi di conseguenza;
- 6 - Non "affogare" gli altri con le storie del proprio io;
- 7 - Non usare l'organizzazione per i propri scopi personali;
- 8 - Non credersi più intelligenti e furbi degli altri;
- 9 - Essere coraggiosi;
- 10 - Insegnare quello che si ha bisogno di imparare;
- 11 - Dire quello che si pensa, pensando a quello che si dice;
- 12 - Avere cura della mente e del corpo;
- 13 - Essere puntuali;
- 14 - Guardare il lato positivo di ogni persona e di ogni esperienza;
- 15 - Non essere pigri;
- 16 - Dare la precedenza all'altro;
- 17 - Non fingere affetto;
- 18 - Lavorare con passione;
- 19 - Non rubare meriti di altri;
- 20 - Non pretendere che data la disponibilità, questa "debba" essere ricambiata;
- 21 - Imparare a chiedere scusa.

Carlo Spillare

Vitamine per il pensiero laterale:

"Non pretendete la perfezione assoluta da voi stessi, dato che in ogni situazione ci sono numerosi fattori incontrollabili"

Ma. Bo.

Brava Valeria!



Valeria Tandrini - campionessa italiana ragazze 2008 di golf

PER FAVORE "NON CORRIGGETEMI"

Nel numero scorso ho provato a distillarmi per ottenere un po' di spirito, ma un solerte ed attento correttore di bozze o un efficace programma di correzione automatica hanno raddrizzato le mie improvvise provocazioni e mi hanno rimesso nella rapa.

Spero che questa volta mi vada meglio; ergo ci riprovo.

I miei tentativi di fare dello spirito riguardavano l'uso corrente, soprattutto in video, di parole del tipo "interpretare" in luogo di interpretare, "celebrale" in luogo di cerebrale, "coltura" invece di cultura, "te" al posto di tu, "proseguio" invece di prosieguo, "io lo voglio bene" invece di io gli voglio bene, "esaustivo" invece di esauriente, "il troppo stroppa" al posto di il troppo stroppia, "vadi" invece di vada, "venghi" per venga, "a cui" invece di cui, "rosicato" per risicato, "confortabile" al posto di confortevole, "dissuadere" invece di dissuadere e altre duecentocinquantaquattro amenità lessicali a ruota libera da: tanto quelli che ascoltano sono tutti "inalfabeti" (n.d.a.: non correggere) e capiscono quello che vogliono.

Per questa volta vi risparmio i "cioè, come a dire, comunque, capito, diciamo, quindi, praticamente, onestamente, personalmente ecc. ecc."

Però, siccome la faccenda mi è servita per ricordarmi, per l'ennesima volta, di non dare mai niente per scontato, vale anche come "emblematico" (n.d.a. termine voluto e corretto) esercizio di umiltà intellettuale.

Ammesso e non concesso che le mie qualità "celebrali" possano confidare in qualche neurone efficace ed efficiente o quantomeno configurabile nella norma...

A questo punto ciao, ciao a tutti e non voletemene; alla mia età si tenta di consolarsi come si può; come a dire "il massimo affetto con il minimo sforzo" (n.d.a. non correggere "affetto").

Miseriaccia schifa

Adesso che finalmente la pubblicità ti ha aiutato a scoprire che il meglio di te come uomo è una lametta da barba e che l'essenza di te è una foglia di pianta di ex monopolio anglosassone e che, senza porti tanti problemi, quando hai bisogno di amore lo puoi fare con il sapore di Muller, puoi continuare a sopravvivere con meno patemi d'animo e con meno domande irrisolte che ti frullano "per la capa".

E ancora, grazie Candy; anche se mi dispiace di aver perso un po' di affetto per la cucina che, da buon italiano, amavo più di tutte.

Mi rifarò al Maurizio Costanzo "Schow" a tirare un po' di palle colorate in qualche occhio che ci vede troppo: e questo non va bene.

In alternativa, se decidessi di imparare ad argomentare, potrei andare a Uomini e Donne o ad Amici dell'ineffabile Maria de Filippi.

O, in alternativa, al Grande Fratello dell'Alessia Marcuzzi.

Quanti neuroni buttati in nome "dell'audience"!

Si salva solo la scimmia 490 di Tele-Due; quella almeno la pagano per essere quello che non è; e quello che emerge è che lei, almeno, forse, è in grado di rendersene conto.

Certo che sarebbe dura se un autore di spot pubblicitari potesse essere talmente darwiniano da ritenere di poter riuscire a influenzare ipotetici nipotini consumatori con l'immagine archetipica di un improbabile progenitore "mischiato".

Ma siccome è almeno imprudente accettare che si possa dire "mai", digeriamoci anche questa e continuiamo a inveire contro la miseria, che tanto, fa lo stesso.

Tutto questo premesso, vale la pena di completare il florilegio con la considerazione che se uno non si accontenta può completare la rappresentazione dell'attuale spreco mediatico di neuroni, seguendo quotidianamente le argomentazioni, e del pubblico e della conduttrice e dei suoi guardaspalle, della trasmissione "Forum" di Mediaset, su ben due canali.

E adesso basta che ho finito anche i miei, di neuroni.

E sì che, una volta, erano tanti.

Dubito ergo sum

Quasi certamente dipenderà da una mia più che evidente carenza culturale, ma non mi riesce di ricordare il nome di una donna filosofa.

Certo c'è carenza di presenza femminile anche in altri innumerevoli settori della società, epperò un "filosofo" donna è decisamente una rarità estrema.

Che dipenda dal fatto che la donna vive consapevolmente anche il proprio corpo e invece la filosofia canonica tende a considerare il corpo umano un involucro contingente di una mente elaboratrice di paradigmi e di misteri proiettati verso una soluzione geniale delle problematiche esistenziali, ma esclusivamente in termini di valorizzazione di valori e di principi al di sopra della fisicità sopportata?

Ma così la filosofia si confonde con la teologia e procede per passaggi autoreferenziali che la disumanizzano e la distolgono dalla sua funzione essenziale che dovrebbe essere, a mio parere, quella di spiegare all'uomo come si pensa, come si vive al meglio, come si convive con i propri simili e con i propri dubbi e/o pensieri.

Può anche essere che questo sia successo con la "scientificazione" della psicologia e della psico-qualsiasi cosa che sono entrate a gamba tesa nell'antropologia e nella sociologia e che tirando sgambetti a destra e a manca si sono autoelette a cartina di tornasole del vivere ottimale e adeguato ecc. ecc.

Io, il mio abbozzo di ipotesi di lavoro l'ho, al solito, confusamente elaborato; adesso, sempre al solito, tocca a te.

Così impari a leggere tutto quello che ti capita fra le mani. Ciao, ciao.

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.



CHE CASINO RAGAZZI!

Mi fanno paura le persone che sentono la necessità di sentirsi migliori degli altri.

Per lo più sono stupidi perbenisti o ominidi con poca autostima; altre volte sono presuntuosi egoisti che si nutrono di vanità e di apparenze vanagloriose.

Peraltro non credo corretto immaginare che possa aver valore una categoria che qualifichi il meglio o il peggio; le variabili contingenti sono infatti pressoché infinite.

Al dunque penso che possano esistere persone che in ciascun specifico ambiente si comportino con lealtà, con coraggio, con altruismo e altre che praticino l'arte della slealtà, della vigliaccheria e dell'egoismo.

Il tutto evidenziato con relazioni di attiguità e/o di affinità che prevedano una interazione e uno scambio sociale basato sulla totale libertà di ognuno di autodeterminarsi in funzione della propria disponibilità a pagare il prezzo che ogni libertà comporta.

Questo prevede anche che ogni esempio sventolato sia lesivo della libertà altrui, non altrimenti dell'aiuto prestato a chi non lo abbia richiesto.

Esagerato? No, pragmatico e ragionevolmente corretto. Tutto il resto è invenzione o attrezzo di falegnameria mentale.

Il genere umano può essere rappresentato da un grande arcobaleno che nel punto di partenza ha basi oro e argento; il punto di arrivo è grigio e nero.

L'oro rappresenta l'io; l'argento il tu; il grigio il voi; il nero i loro.

I colori dei rapporti fra i vari soggetti sono costituiti dai colori dell'arcobaleno. Colori che nel loro insieme, in chiave utopica, dovrebbero rappresentare i noi.

Tutto bello e tutto pacifico. Poi il sole tramonta, l'arcobaleno sparisce e cala il buio di guerra della notte.

Per fortuna la Natura fornisce ancora la pioggia e il sole e ogni tanto ricompare l'arcobaleno.

Però siccome, a oggi, la notte è inevitabile, sperare che la guerra possa essere cancellata è più che imprudente: è impensabile.

A meno che la Terra non smetta di girare e la parte che resta al buio sia tutta d'acqua.

Visto che da qualche tempo si moltiplicano i momenti in cui trovo grosse difficoltà a mettere assieme quattro pensieri che abbiano un qualche senso comune, ho deciso di andare da un neurologo.

A conclusione della visita e degli esami tecnici la diagnosi del professore è stata benevola; Ma quello che mi ha lasciato perplesso è stata la postfazione: "Lei pensa troppo e a una certa età i neuroni non sono più tanti, efficaci ed efficienti; pensi meno e cammini di più".

Così, grosso modo, il luminare. A questo punto ho deciso che userò gli ultimi neuroni ancora in forma per tentare di risolvere una curiosità: "Sono i neuroni che permettono la vita dei pensieri o sono i pensieri che si nutrono di neuroni per vivere e manifestarsi?"

Immagino che lo saprò quando avrò completamente esaurito i neuroni.

"Ma come farò poi a rendere note le conclusioni?"

- Sai che perdita! -

Giovanni: una voce che sgrida il deserto.

Can che abbaia non dorme.

La divisione dei pani e dei pesci.

Non dire gatto se non hai il sacco.

La pazienza è la virtù dei morti.

Aiutati che il cieco ti aiuta.

Io a mio padre lo voglio bene perché mi ha imparato tutto quello che so.

Ognuno è libero di insudiciarsi come vuole.

Se i vulcani sono vulbestie che fanno vulban, vulban, il boato è un serpente boa targato Torino.

Se l'apice è un insetto che fa il mielice, l'anice è il buchice del culice.

Il riso abbonda sulla bocca degli storti.

Non voglio intrapprendermi su quegli ignorevoli che dicono che sono un inalfabeto.

Ho fatto gli esami del sangue e mi hanno trovato il polistirolo alto.

- Io dico solo quello che penso! -

Adesso ho capito perché stai quasi sempre zitto.

Ma.Bo.