

UN BOSCO DI QUERCE

"Se veramente desideri qualcosa, niente e nessuno ti può impedire di ottenerla".

Fantasia? Utopia? Megalomania? A prima vista, può darsi, soprattutto se si confondono i desideri veri da quelli apparenti.

In apparenza, vorrei vincere al totocalcio (... non so neanche se esiste ancora), vorrei avere un sacco di soldi per vivere senza pensieri, vorrei vivere ai Caraibi sempre in vacanza senza lavorare, vorrei fare la bella vita divertendomi il più possibile, vorrei essere famoso e riconosciuto, vorrei vivere senza problemi ecc. ecc. Ma sono questi dei veri desideri?

A mio parere ogni persona sa, intimamente, che cosa desidera veramente dalla vita; il problema, se così vogliamo chiamarlo, spesso è quello di accettare il proprio intimo desiderio (che magari non collima con quello dei "media" e della generalità) inserendolo in una meta o in un progetto e poi, quello di coltivarlo resistendo alle critiche degli "amici", agli errori che si commettono e alle delusioni che si provano. Ma tant'è; se è vero, come è vero, che "prima o poi" ti senti un "toc toc" sulla spalla che ti dice "adesso tocca a te", forse sarebbe il caso di decidere, finché si è ancora in tempo, che cosa veramente si desidera fare "da grandi" per non trovarsi impreparati all'arrivo del "toc toc" e riuscire così a "reggere".

Non riesco personalmente a concepire qualcosa di più motivante e gratificante di quello di riuscire a realizzare qualcosa che ti ha impegnato ai tuoi limiti (e magari anche oltre), che ti ha occupato la mente e il cuore, che ti ha fatto avanzare anche solo un centimetro alla volta, oppure anche arretrare e poi ripartire, cadere e rialzarti, non vedere nulla per un sacco di tempo e, subito dopo essere riuscito a farcela, guardare il risultato e dirsi tranquillamente, senza presunzione e con sano orgoglio: "questo l'ho fatto io".

E la soddisfazione sarà ancor più grande se quel "questo l'ho fatto io" sarà qualcosa che è stato di aiuto, o potrà esserlo, ad altri.

Se poi dovesse succedere (ed è probabile) che non si ricevano riconoscimenti o, ancora più probabile, di essere criticati ... e chissà se ne frega! Il fatto c'è e non lo cancella più nessuno; da lì, capitalizzo ciò che ho fatto bene e imparo a fare meglio dagli errori che ritengo di avere commesso.

Nel cammino, è possibile incontrare la paura. Un grosso aiuto a vincere la paura è quello di superarla con piccoli atti di coraggio; è però anche vero che se la paura è particolarmente persistente oppure se uno si prende troppo sul serio, c'è un altro modo che può aiutare a superare la paura: fare finta di avere coraggio e fare. Funziona, perché non si tratta di fingere di essere quello che non si è o cercare di essere quello che non si è; si tratta di fare finta di essere quello che si è e imbrigliare così la mente la quale, come sappiamo, non distingue fra ciò che è reale e ciò che è vivamente immaginato e vissuto.

Inoltre, non bisognerebbe mai dimenticarsi di coltivare i discorsi di base e riconoscere le proprie radici, nemmeno quando si è diventati capaci o, peggio, quando si crede di essere diventati bravi.

C'è poi un'altra avvertenza da seguire, che molto mi ha aiutato e mi sta aiutando, una volta che si è deciso di impegnarsi nel cammino ghianda-querchetta-querchia-ghiande, ed è: "pensare" e parlare molto meno, ascoltare molto di più, darsi da fare, guardare non più di un telegiornale o una rassegna stampa al giorno (giusto per restare informati) e lasciare perdere le "cattive" compagnie.

- Ma se faccio così, resto solo!
A parte che se fai così, non sarai mai solo, perché sarai sempre in compagnia di te stesso, dei tuoi cari e della Natura, potrebbe capitarti di stare in compagnia, di quando in quando, di chi è impegnato come te a fare crescere la propria quercia.

Lo diceva anche mio nonno: "se vuoi avere entusiasmo, frequenta persone entusiaste" (a dire la verità, diceva qualcosa di diverso, nel suo dialetto veneto, ma il senso è lo stesso). E una meta che desidero veramente, è di essere adeguato, diventare una quercia e produrre ghiande.

Carlo Spillare



Vicenza, 18 settembre 2011 - Giornata di Studio "Ricomincia da te"

SCEGLIERE DI.....



Scegliere di gioire anziché piangere sul latte versato...

Scegliere di sperare anziché rimanere attanagliati dalla paura...

Scegliere di agire anziché imprecare contro lo stato, la chiesa, le istituzioni...

Scegliere di condividere anziché accumulare per sé cose, elogi, gratificazioni...

Scegliere di sognare anziché morire ogni giorno, poco a poco...

Scegliere di dire bene anziché criticare e spargere negatività...

Scegliere di giocare anziché vivere una vita seria e pesante...

Scegliere di pensare anziché demandare ad altri l'uso della testa...

Scegliere di fare silenzio anziché riempire l'aria di presunzione...

Scegliere di parlare anziché ammutolire di fronte alla responsabilità...

Scegliere di costruire anziché distruggere...

Scegliere di accarezzare anziché schiaffeggiare...

Scegliere di osare anziché vivere di routine e di scontato...

Scegliere di scegliere anziché lasciare ad altri la scelta...

Scegliere di amare anziché pretendere di essere capiti...

Quante altre scelte si potrebbero aggiungere a questa breve lista, ma penso che sia compito gradito e utile se lascia-

to fare a ognuno in libertà di scelta...

Per quanto mi riguarda posso solo aggiungere che ogni qual volta riesco a dedicare un po' di tempo alla riflessione, mondi nuovi si aprono all'orizzonte e nuovi entusiasmi nascono arricchiti dalla voglia di condivisione.

E il cammino, se pur arduo nella sua complessità, si fa illuminante e unico modo di vita vissuta, ricca di compagni di avventura diversi e nutrienti proprio nella loro unicità.

Aprire i propri spazi ad altri nella sana consapevolezza che una mano tesa, un sorriso regalato, una condivisione di conoscenza portano a un sano sviluppo personale capace di creare benessere e miglioramento della qualità di vita per gli abitanti di questo strano Villaggio Globale.

Villaggio a tutt'oggi bisognoso di essere capito nella sua meravigliosa complessità al fine di non annientare tutto quello che di bello è avvenuto in questi millenni di esistenza.

Nascita quindi auspicata di un abitante che sappia essere all'altezza della sfida che gli si pone di fronte; Abitante che è capace di essere Adeguato senza cadere nella malsana trappola dell'ade-guarsi rinunciando all'uso consapevole dei talenti che gli sono stati donati sin dal principio!

Patrizia Serblin

Anatemi condominiali

Abbiate rispetto e considerazione per le vostre radici se immaginate di poter coltivare la speranza che una ghiandetta caduta dalla vostra fronda non sia divorata dai soliti porci ma germogli nel terreno, mettendo a sua volta radici e dando vita alla "vostra" quercetta, appena più in là del cerchio d'ombra a mezzogiorno.

È nell'ordine delle cose che la vecchia quercia muoia e che con lei muoiano le immense fronde, che sono dovute alle sue radici, che si sono sviluppate sul suo tronco e che le sono rimaste attaccate.

Il suo posto verrà preso dalle quercette che avranno avuto il coraggio e l'ambizione di sviluppare proprie radici. E chi sa che un giorno non si possa ammirare non una sola grande quercia ma un bosco di forti e giovani querce piene di fronde e di ghiande giustamente ambiziose. Ma ricordate, la quercia non si talla e sopravvive a lungo solo se amministra correttamente il tempo che le serve per crescere, forte e con profonde radici. Tutto questo dando per acquisito che siano veramente fronde di quercia e non invece rami grassi e ambiziosi di un qualche rampicante parassita.

MaBo. - 2004

SCRIBALENANDOCI

LA PAGINA DI ELEIRES

Corso bambini ottobre 2011 Vicenza

Mi è stata data una grande opportunità; accompagnare 6 bambini lungo il sentiero alla scoperta del tesoro nascosto. E lungo questo sentiero abbiamo esplorato, condiviso, ascoltato, riscoperto meravigliandoci della bellezza che ognuno di noi nella sua unicità esterna. Così nella naturale semplicità e limpidezza di ognuno di loro nel proseguire lungo questo sentiero a volte in salita a volte in discesa, ho ritrovato la mia semplicità e la mia limpidezza, qualità che solo i bambini ci fanno riaffiorare. È proprio vero che sono loro quelli che donano di più. Ringrazio Claudia per la sua dolcezza, Eleonora per la sua gentilezza, Elvira per la sua originalità, Seksan per il suo coraggio, Giovanni per il suo altruismo, Marco per la sua simpatia e naturalmente le mie colonne Gaetana e Nicoletta.

Un abbraccio forte forte e un bacio a tutti.

Donatella

Partecipare a un corso bambini per me e' sempre emozionante.

La stanchezza che io "adulta" sento alla fine di queste indimenticabili giornate, non e' paragonabile alla carica che le loro giovani vite mi trasmettono.

Impegnative? Sicuramente si', ma ricche di emozioni.

La cosa che in questo corso mi ha emozionato particolarmente, e' stato vedere entrare dalla nostra tenda blu, (durante l'ultimo esercizio) per primo un papa' che, la mattina mi aveva comunicato di non poter venire per impegni presi precedentemente.

In quell'istante ho capito che cosa sia la gioia che ti riempie gli occhi di lacrime.

A Claudia, Eleonora, Elvira, Seksan (spero di averlo scritto giusto), Marco e Giovanni, complimenti per quello che siete e grazie per quello che mi avete trasmesso.

Ci vediamo alle riunioni.

Con immenso amore, Gaetana



DI NUOVA PUBBLICAZIONE



Caro lettore,

la storia è finita, ma in realtà la storia continua. E' la storia di tutti noi che ogni giorno con calma, pazienza, fatica, rabbia, angoscia, serenità, "pieghiamo" un pezzetto della nostra vita per diventare ciò che vogliamo essere.

Non è sempre facile, qualche volta è faticoso, molte volte ci arrabbiamo e scoraggiamo come il piccolo Nonloso, ma se nella nostra vita abbiamo la fortuna di incontrare degli amici come Ori e Dime, il nostro cammino diventa più semplice e più consapevole, permettendoci di raggiungere i nostri obiettivi.

Ma la magia di tutto ciò non sarebbe potuta succedere se tanti anni fa il saggio Ma.Bo. non avesse deciso di condividere i suoi segreti. Grazie di cuore Ma.Bo, a te e a tutti coloro che hanno saputo cogliere, apprezzare e diffondere i tuoi segreti, decidendo di "passare il favore".

Caro genitore, ti auguro che anche tuo figlio possa conoscere quegli strumenti che gli permetteranno di diventare quella persona "unica, meravigliosa, insostituibile" che è.

Nicoletta

ABILMENTE
EDIZIONE AUTUNNO
Mostra-atelier della Manualità Creativa

FIERA DI VICENZA
20-23 OTTOBRE 2011
ORARIO CONTINUATO 9.30 - 19.00
PADIGLIONE I

INCONTRI FORMATIVI
Giovedì 20 Ottobre
e Sabato 22 Ottobre
"Origami e...dinamica della mente
...ovvero seguire sempre le istruzioni per l'uso"

Incontro a cura della Dott.ssa Nicoletta Bagarella
- Istituto Serbin per l'infanzia e l'adolescenza
E' un viaggio con e attraverso l'origami per scoprire come possiamo "piegare" la nostra vita per realizzare diversi obiettivi, diventando consapevoli delle capacità della nostra mente.

www.abilmente.org

Dalla parte degli adolescenti

IN CAMMINO VERSO L'ESSENZA

Nome altisonante per un'esperienza forte a stretto contatto con la natura e fuori da tutti gli schemi abituali per RI-TROVARE la nostra vera natura.

Esperimento, banco di prova per alcuni pionieri, adulti (cresciuti) e adolescenti (crescenti) accomunati dalla voglia di stare insieme ed insieme crescere aiutandosi a vicenda a superare i propri limiti sia fisici che mentali.

Siamo partiti in 11,.... ritornati tutti, ma ritornati diversi, più forti, più consapevoli, più grandi, soprattutto gli adulti, che hanno dovuto abbattere abitudini e paura di non farcela (parlo per me, naturalmente!).

Come sempre mi succede quando sto con i "miei" ragazzi, il ritorno alla routine è difficile, mi manca la loro genuinità, la loro passione, la loro travolgente allegria e voglia di scoprire.

Sono stati 3 giorni intensi, vibranti, nutrienti! Nutrienti in quanto sono tornata più carica e ricca, piena di emozioni positive e riconoscenza; riconoscenza per la terra che ci insegna ad amare incondizionatamente, per il fuoco che ci insegna a trasformare, per il vento che purifica, per il sole che ci fa crescere scaldandoci, per l'universo tutto che sotto un cielo stellato ed illuminato da una luna piena ci fa sentire amati.

3 giorni di amore cosmico, condiviso con altri esseri vibranti e determinati a diventare sempre più consapevoli delle meraviglie di tutto ciò che siamo e di tutto ciò che ci circonda.

Ringrazio tutti per l'occasione, ma soprattutto me stessa, perché ho trovato la forza di accettare la sfida fisica e vincerla! Ringrazio Elia che con il suo disarmante entusiasmo, mi riaccende ogni volta, Patrizia che ci affida questo compito e questi ragazzi, Marcello che da lontano ci incita a non mollare...., tutti i ragazzi che ci seguono con fiducia e curiosità, ... Carlo che anche se non ci capisce ci appoggia.

Come in tutte le nostre esperienze la fatica è stata tanta (leggi sudore), ma la GIOIA di più!!!

Susanna - Trieste



Recoaro Mille - luglio 2011

Stare Bene

Agli inizi del 2008 (anno che, a dire il vero, mi appare ormai stranamente lontano), un timido e fragile ragazzino entrava in un salone dove, abbracciato fin da subito dall'energia di uno straordinario Entusiasmo condiviso, avrebbe ritrovato Se Stesso e, sulla scia di rinnovate forze intuitivo-creative, si sarebbe lanciato in nuovi progetti di vita.

Ora, agli albori della seconda decade del terzo millennio, quel ragazzino (con qualche pelo in più sulle guance) torna molto spesso in quel salone per rifornirsi di Energie sempre nuove, per seguirne nel suo cammino di Sviluppo Personale e per condividere con sempre più persone quell'Entusiasmo che lo aveva portato a "Stare Bene".

Eccolo, dunque, quel ragazzino che entra per l'ennesima volta in quel salone, in un weekend di ottobre: nonostante tutto e nonostante lui, "sta bene", ed è pronto per iniziare a trasmettere ad altri tale Benessere, come prima altri

l'avevano trasmesso a lui.

Il ragazzino è grato a coloro che gli hanno offerto dei mezzi per "Stare Bene" e spera di utilizzare tali mezzi al meglio per diffondere sempre di più quell'Entusiasmo nel Mondo con amore e umiltà.

Non so dove o quanto lontano andrò, non so cosa sarò in grado di realizzare... So solo che, nonostante tutto e nonostante me, sono sempre un ragazzino (chiaramente con molti più peli sulle guance...).

Άλφα - Vicenza

PERCHÉ VENIRE ALL'ISI?

Io non so quali motivazioni possano smuovere un mio pari umano essere a portare il suo corpo e il suo animo all'interno di questo pazzo uragano benigno denominato ISI, io ho solo a disposizione quella che convinse me a farmi travolgere di pieno petto da quelle sferzate emozionali che sarebbero poi seguite ...

Io ricordo che, dopo il mio primo corso, stavo relativamente bene di fisico, come prima, ma stavo benissimo a livello mentale, cosa quanto mai rara, in quel periodo. A quel tempo, io ero servo fedele della mia timidezza, che dominava incontrastata su me stesso, e rendeva ogni nuovo rapporto umano un'impresa abbastanza ardua, per non parlare poi della mia autostima, molto, ma molto bassa, che mi precludeva ogni possibile tentativo insurrezionale, capace di ribaltare la situazione e farmi ottenere le redini del mio essere. E' in questo scenario che intervenne l'ISI, che con i suoi metodi, con le sue semiutopie e con le sue fantastiche se non straordinarie persone, mi risvegliò dal torpore in cui la mia coscienza era reclusa, ne affilò le armi e la gettò nella mischia delle mie forze mentali, da dove tuttora esce vincitrice e padrona.

Se non siete rimasti disorientati dal troppo numero di parole scaturite da questa momentanea crisi mistico-poetica e se non siete spaventati dalla descrizione simil-bellica della mia mente interiore, il mio più forte consiglio è di venire a fare qualche sedut... (perdonate: corso) all'ISI, perché, semplicemente, aiuta a vivere una bella vita ed una buona morte (sempre si spera sia più distante che mai...)

Pietro Ronchi - Schio (VI)

Semi e Fiori

Quando acquistate un pacchetto di semi, trovate le istruzioni per il loro 'uso', stampate sulla busta. Ora, se eseguite la semina secondo le istruzioni stampate (formiche permettendo) otterrete il risultato che vi aspettate. MaBo

Qualche volta è fondamentale ricordare la prima volta, l'emozione delle nuove conoscenze e dei concetti sconosciuti...

Qualche volta è fondamentale ricordare quando capire chi eri veramente non era un obiettivo ma freno, e apprezzare e meravigliarsi e vivere non avevano lo stesso valore;

qualche volta viene da ringraziare, solo ringraziare, per aver potuto sperimentare i primi passi con delle persone così belle...GRAZIE.



Elena - Vicenza

SUPERMERCATI
A&O
Il meglio vicino a te



LA FORMAZIONE UMANA NEL VILLAGGIO

FORMAZIONE AZIENDALE & DINAMICA DELLA MENTE

È nato prima lo stress o il lavoro?

Lo scorso 6 luglio si è svolto a Bergamo il corso "Stress lavoro-correlato e benessere in azienda", tenuto dalla dott.ssa Patrizia Serblin, con la partecipazione di 13 lavoratori, finanziato dal **Fo.nar.com**. (Fondo interprofessionale nazionale per la formazione continua).

Il tema è di quelli balzati all'attenzione del mondo delle imprese e dei professionisti, da quando il Testo Unico della Sicurezza del Lavoro ha previsto la valutazione obbligatoria dello stress causato dal lavoro.

Mi son detto: un'occasione per trasformare un dovere in una opportunità, ovvero quella di dotare la persona-lavoratore di strumenti per prevenire e, se del caso, gestire le proprie situazioni di stress.

I tecnici penseranno a penna e moduli da compilare per valutare i rischi di stress insiti nella specificità di ogni attività.

Però, visto che prima del lavoratore viene la persona e prima del posto di lavoro viene la sfera personale che è influenzata dalle proprie radici, dall'ambiente in cui si vive e che anela ad una propria reazione personale, possiamo pensare anche a qualcosa che integri le valutazioni più o meno burocratiche.

Ed è così che, in rappresentanza di un'associazione che raggruppa professionisti ed imprese della mia provincia, ho pensato che fosse naturale organizzare un corso, proposto da **I.S.I.**, basato sulle tecniche di **Dinamiche della Mente e del Comportamento** per i dipendenti dei nostri associati, visto che ho avuto la fortuna di provarle sulla mia pelle e visti i risultati che, nonostante me, ne ho ricavato.

Significative sono state alcune reazioni dei miei colleghi alla proposta di organizzare un corso decisamente fuori dagli schemi come questo, riassumibili

nella constatazione espressa da alcuni: "... ma questo non è un corso obbligatorio, come quelli che dobbiamo fare per la Sicurezza sul lavoro ..."

No, non lo è... ma serve alle persone.

Quasi sempre i titolari di attività, ritengono a priori che l'attività formativa dei propri collaboratori debba essere riservata a materie tecniche specifiche della mansione ricoperta, considerando perdita di tempo tutto il resto che si rivolge alla persona in quanto tale.

E' esperienza comune invece che così non è e che spesso, migliorare ad esempio le capacità di ascolto o la comunicazione interpersonale, in genere migliorare il proprio stato psico-fisico, permette un netto miglioramento anche delle performances aziendali.

L'aver potuto sperimentare le tecniche di **Dinamiche della Mente e del Comportamento**, seppur nello spazio ristretto di una giornata, e aver potuto riscontrare il proprio stato di stress, attraverso un breve test, è stato accolto in modo particolarmente positivo da parte degli allievi frequentanti, tanto da aver già richiesto un'ulteriore giornata di approfondimento, che si terrà dopo le ferie estive.

Alla nostra associazione che ha considerato fortemente questa iniziativa, la soddisfazione di esserci riusciti a provocare la reazione personale di ciascuno dei partecipanti.

Ad **I.S.I.** e a Patrizia un ringraziamento per la professionalità ed il cuore con i quali percorrono un pezzo di strada insieme ai propri allievi.

Omar Melzi - "Associazione Più Bergamo - Professionisti e Imprese"

Quando mi fu detto che avrei partecipato ad un corso di "rilasciamento mentale" ero molto scettica sulla sua utilità. Ma ho dovuto ricredermi.

Non solo il tempo trascorreva velocemente, al punto di volerlo fermare,

sperimentati con successo gli esercizi appresi.

Sono certo che nel tempo, grazie alla costante applicazione del metodo, i benefici si tradurranno in migliori performance dell'intera area che coordino.

Grazie di tutto e a presto.

Massimiliano Ruggiero - Area Manager Emilia Romagna e Marche

Buongiorno, quasi tutti i giorni, la sera, applico quanto di più prezioso ho avuto modo di apprendere da voi.

Colgo questa occasione per ringraziarvi, di cuore, per la bellissima giornata che ho trascorso.

Grazie di nuovo.

Fabio Teloni



2 settembre 2011 - Lovadina di Spresiano (TV)

ma credo di essere riuscita, per tutta la giornata, a liberare la mia mente da qualsiasi preoccupazione e pensieri negativi.

Devo ammettere che non è stato per niente semplice, soprattutto all'inizio degli esercizi. Se non fosse stato per la tranquillità e la sensibilità della Sig.ra Patrizia, avrei abbandonato poche ore dopo, privandomi così della possibilità di provare sensazioni sconosciute e a volte anche molto forti.

Potrei dilungarmi ma preferisco riassumere l'esperienza in poche parole: con la conoscenza, anche di semplici regole basilari, bastano pochi minuti del nostro tempo per essere veramente delle persone diverse, persone più rilassate e quindi più serene con noi stessi e con gli altri.

Grazie di cuore.

Cinzia

Il corso sulla dinamica mentale è stata una bella esperienza che rifarei.

Non sono riuscita a vivere a pieno tutti e tre i cicli che abbiamo affrontato anche se pensieri positivi, energia, benessere hanno iniziato ad avvolgere corpo e mente e non pensavo che una semplice lettura e un tono di voce lieve mi portasse a provare tutte queste sensazioni.

Il tono di voce con cui la Sig.ra Patrizia leggeva i vari cicli riusciva a farmi immaginare ogni singola parola che veniva pronunciata e portava mente e corpo ad estraniarsi da qualsiasi cosa mi circondava in quel preciso momento come se in quella stanza non ci fosse nessuno a parte me.

Se penso a quando mi avevano comunicato che dovevo partecipare al corso sulla dinamica mentale non avrei mai pensato a tutto questo coinvolgimento ma solo a pensieri negativi.

Grazie.

Marzia

Salve,

Vi ringrazio per il materiale inviato e colgo l'occasione per complimentarmi con voi per la piacevole giornata trascorsa insieme.

Per quanto mi riguarda posso dire che questa esperienza mi ha trasmesso una energia positiva e mi ha fatto ragionare sul fatto che effettivamente troppo spesso nella vita ci troviamo a correre convinti che così facendo si possa raggiungere più rapidamente l'obiettivo prefissato mentre il più delle volte non facciamo altro che sprecare energie a causa della nostra incapacità di rallentare e concentrarci sulla valorizzazione delle nostre reali capacità.

Sicuramente proverò a mettere in pratica quanto da voi indicato.

Ciao.

Giorgio Romagnoli

Grazie infinite. Sto leggendo anche con molto interesse i vostri libri.

Grazie per l'incontro.

Donato

Un sincero ringraziamento a voi per l'opportunità che mi avete dato per crescere personalmente e lavorativamente. Saluti.

Antonio Barbieri

SCI & DINAMICA DELLA MENTE

30/07/2011 Sarns - Bressanone (BZ).

Al mattino sono partito da casa con ansia e senza sapere cosa mi avrebbe potuto riservare la giornata. Infatti, in ogni momento avrebbe potuto squillare il mio telefono, la mia consorte Sylvia stava a casa in dolce attesa, in ogni momento avrebbe potuto partorire. Di una cosa però ero certo, per quel giorno come Associazione Italiana Sciatori eravamo riusciti ad organizzare una giornata di training mentale per sciatori professionisti, una giornata fortemente voluta da me e supportata fortemente anche da Carlo. Avendo già partecipato 2 volte al corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento ed anche al corso di Assertività Laterale potevo già ben immaginare le pratiche che Carlo sarebbe andato a presentare agli sciatori, ma nonostante tutto, non ero del tutto tranquillo anche se attendevo la giornata con piacere.

Tra i pensieri che mi perseguitavano ormai da settimane c'erano quelli che tutto flisse liscio, che il piccolo/piccola che sarebbe nato/a a giorni mi desse la possibilità di partecipare serenamente al corso e che i partecipanti sciatori reagissero in modo positivo alla partecipazione; in fondo, a loro mi lega anche un rapporto professionale.

Al corso hanno partecipato tre sciatori professionisti; anche se il numero non era grande, l'ho considerato comunque un buon inizio.

Durante la giornata ho chiamato più volte casa, tutto sembrava tranquillo. Il corso, preparato in modo accurato da Carlo, è trascorso in un soffio e verso la fine della giornata, quando ho visto "vincere" tutti i 3 partecipanti, ero soddisfatto. Chi più, chi meno, sono convinto che ognuno abbia tratto giovamento a modo suo. Anche se i partecipanti erano già a conoscenza di molti tratti teorici, qualche cosa di nuovo ognuno è sicuramente riuscito a portarselo a casa, qualcosa di cui in futuro ci si può ricordare ed eventualmente anche farsi aiutare per migliorare sempre più. Al termine ci siamo salutati soddisfatti della giornata trascorsa insieme, dicendoci già che sicuramente non sarebbe stata l'ultima giornata che ci saremmo trovati. Per me personalmente, è stato l'inizio di un percorso che andremo ad approfondire in futuro, con i partecipanti che hanno già partecipato e con altri che si uniranno a noi, se solo lo desiderano e lo vogliono.

Vi chiederete com'è andata a finire con il parto? Alla sera sono arrivato a casa, domenica ho passato una giornata tranquilla con Sylvia nella quale abbiamo anche discusso delle giornate precedenti e di notte è arrivata la piccola Maja! Non mi voglio esaltare, ma secondo me sono riuscito a comunicare a livello mentale, e questo mi rende felice!

Ciao a tutti,

Luca Compojer

A.I.S. - Associazione Italiana Sciatori



Maja

GIO GLOBALE DEL TERZO MILLENNIO



6-7-8 ottobre 2011 - Fiera di Roma

ROMA - SABATO 8 OTTOBRE 2011

DENTAL MANAGEMENT SYMPOSIUM

**COMUNICAZIONE IN ODONTOIATRIA:
EFFICACIA DELLA COMUNICAZIONE
PERSONALE E PROMOZIONE DELLA
PROFESSIONALITÀ**

"Communication in Dentistry: interpersonal communication effectiveness and practice promotion"

A cura di KEY-STONE

PRESIDENTE:

Mauro MATTEUZZI - Presidente UNIDI

COORDINATORE SCIENTIFICO E

MODERATORE:

Roberto ROSSO - Presidente Key-Stone

09,30 - 09,45 Registrazione partecipanti

09,45 - 10,00 Saluto delle Istituzioni

Renata POLVERINI - Presidente Regione Lazio

Nicola ILLUZZI - Vicepresidente commissione

sviluppo economico, ricerca, innovazione e

turismo Regione Lazio

10,00 - 10,40 In uno scenario in piena evoluzione, le leve a disposizione del professionista per gestire il cambiamento
Roberto ROSSO

10,40 - 11,20 La comunicazione per il successo dello studio dentistico: strategie, comportamenti e strumenti per fidelizzare e conquistare pazienti
Carlo GUASTAMACCHIA, Fabio TOSOLIN

11,20 - 12,00 La pubblicità nel mondo dei professionisti, quando funziona e quando il dentista "ci perde la faccia"
Silvio SAFFIRIO

12,00 - 12,40 Villaggio Globale Abitante Adeguato: l'efficacia di una buona comunicazione interpersonale per aumentare la performance e l'armonia del team di lavoro
Patrizia SERBLIN

12,40 - 13,00 Test verifica ECM e chiusura dei lavori

18 SPECIALE

**24 ORE
Sanità**

4-10 ottobre 2011

EXPODENTAL 2011 / Prestazioni di qualità e "marketing di studio" armi contro la crisi

Puntare anche su tecniche mentali e motivazionali

Viviamo nell'era di quel Villaggio Globale preconizzato da Marshall McLuhan nel 1964 e che Marcello Bonazzola avrebbe nel 1987 completato con l'assunto: "abitante adeguato". Se è vero che oggi il Villaggio Globale è una realtà di fatto, è altrettanto vero che la tecnologia che avrebbe dovuto agevolarci ci ha portati a vivere in un Villaggio Globale in cui ci sentiamo sempre più a disagio. Oggi, domani e dopodomani si deve e si dovrà imparare che per sopravvivere, al di là dei compiti che spettano alle istituzioni e alla politica, è necessario diventare il più possibile "abitanti adeguati". Solo allora si potrà vivere in modo positivo. Nessuno, nemmeno il più rinomato professionista, potrà sottrarsi a questa necessità.

Un presupposto fondamentale dell'adeguatezza, e della professionalità, è il saper comunicare e per comunicare con gli altri è necessario avere un buon rapporto con sé stessi. Oggi, la sola anche ottima preparazione tecnica non basta a soddisfare i pazienti. In questa ottica, le tecniche mentali e gli elementi motivazionali facenti parte del metodo di sviluppo personale del dottor Marcello Bonazzola, distribuito da oltre vent'anni dall'Istituto di dinamiche educative alternative di Curno - di cui si parlerà durante il Dental Management Symposium - possono rappresentare un valido supporto per qualsiasi professionista, sia per un miglioramento delle qualità professionali, sia, più in generale, della qualità della vita.

Patrizia Serblin

Istituto Serblin per l'infanzia e l'adolescenza (Ente morale) di Vicenza

I CORSI DI BASE DEL PROGETTO DI FORMAZIONE UMANA

Seminar di

Dinamiche della Mente e del Comportamento

a) nella parte relativa allo **stress-lavoro correlato** ("stare a galla"), il seminar serve per:

- imparare a rilassarsi;
- recuperare energia dopo periodi di intensa attività;
- mantenere il necessario controllo emozionale (in colloqui, riunioni, discorsi in pubblico);
- focalizzare le idee, prima della redazione di uno scritto o una decisione da prendere;
- mantenere un'adeguata concentrazione, nel lavoro scritto e orale;

b) nella parte relativa alla **formazione personale e professionale** ("nuotare"), il Seminar serve per:

- affrontare complessi di inferiorità, timidezza, scarsa fiducia in sé stessi, ecc.;
- ovviare a malesseri di tipo Psico-Somatico;
- memorizzare;
- migliorare la capacità di intuizione e di decisione;
- apprendere la tecnica dell'Esperienza Sintetica;
- attrarre le persone, trasmettendo la propria disponibilità;
- respingerle, trasmettendo la propria non disponibilità;
- "sentire" gli altri come veramente sono, non attraverso opinioni, ma mediante "reali percezioni";
- potenziare il proprio Meccanismo Innato di Sopravvivenza;
- "aiutare gli altri" a rendersi conto delle proprie qualità;
- vivere consapevolmente la propria vita, ora per ora, momento per momento.

Durata

Due giornate e mezza per circa 20 ore, intervalli compresi, oppure una giornata dedicata allo stress-lavoro correlato e successivamente, una giornata e mezza dedicata alla formazione personale e professionale.

Seminar di

Comunicazione di Base

La preparazione oggettiva e soggettiva di chi opera in azienda, banca, studio professionale ecc. non può certo rimanere fine a sé stessa e va necessariamente espressa nella pratica giornaliera, nel contesto quotidiano, nei continui contatti e relazioni interpersonali che si intrattengono con gli utenti, i clienti, i colleghi e gli altri in genere e può di conseguenza essere utile conoscere ed applicare i principi basilari della comunicazione, sia verbale che non verbale.

Contenuti e finalità:

- i principi della comunicazione
- la comunicazione verbale
- la comunicazione non verbale
- la comunicazione scritta
- l'ascolto
- stili di comunicazione

Durata

Una giornata (dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19)

Tipologia

Tutti i Seminari sono di facile approccio e di semplice partecipazione; non prevedono libri di testo o compiti per casa e le verifiche dei risultati ognuno le fa subito, dopo ogni ora di lezione, "da solo a solo" e senza esami o esaminatori.

Docenti

La Docenza è affidata a personale altamente qualificato (*laureati - iscritti ad albi professionali*) e unicamente a Specializzati in Corsi di Formazione post-Diploma per Operatore di supporto psico-pedagogico riconosciuti dalla Regione Lombardia e dalla Regione Veneto o formati da Enti di Formazione accreditati dalla Regione Veneto.

Seminar di

Assertività Laterale

Se nel Seminar di Dinamiche della Mente e del Comportamento si acquisiscono dei punti di riferimento soggettivi cui riferirsi durante la propria vita professionale e personale e se in quello di Comunicazione di Base si prendono in considerazione i principi basilari di una efficace comunicazione interpersonale, nel Corso di Assertività Laterale è possibile trovare la corretta integrazione tra l'aspirazione (se non anche necessità) di risultati pratici e l'esigenza di affidabilità sottesa agli stessi.

Se l'assertività è la capacità di farsi valere con la persuasione, orientando le scelte e ottenendo il consenso altrui, completarla con autentici contenuti della coscienza elaborati sul piano affettivo, dalla autenticità personale, fatta fluire dalla parte destra del cervello, fa sì che ci si proponga per come si è veramente e non per come si potrebbe "tecnicamente" fare finta di essere.

Contenuti e finalità:

- i principi della realizzazione personale;
- meta e desiderio;
- elementi di ordinaria motivazione;
- la crisi;
- l'organizzazione del tempo (per il lavoro, per se stessi, per gli altri, per il riposo);
- la conoscenza silenziosa della parte destra del cervello;
- la ricerca della verità;
- il "positivo scontento";
- andare fino in fondo.

Durata

Tre giornate, per circa 24 ore di frequenza, intervalli compresi.

E' consigliata la residenzialità.

ASSERTIVITÀ LATERALE

Carissimi Carlo e Patrizia,

a poche ore dalla fine del mio fantastico corso di Assertività Laterale mi sento di dire che sto finalmente bene, non basterebbero tutte le parole del mondo per spiegare quello che sento nel cuore, per esprimere il vortice di emozioni colorate che mi ha avvolto nel suo caldissimo abbraccio.

Mi sono avvicinata a questa esperienza senza particolari aspettative, spinta dalla voglia di continuare un percorso che avevo iniziato ad ottobre del 2009 quando ho frequentato il mio primo corso di dinamiche della mente e del comportamento e dalla curiosità suscitata dall'entusiasmo che avevo letto negli occhi di mia sorella Cristina che lo aveva frequentato a giugno del 2010.

Così ho vissuto un anno in trepidante attesa ed il giorno prima della partenza mi sono ritrovata a letto con la febbre a 38 ed un fortissimo mal di gola che non mi permetteva neppure di deglutire, forte della voglia di "esserci a tutti i costi" sono partita ugualmente e in quel momento ho capito che quel corso sarebbe stato per me davvero "speciale".

Le parole di Patrizia "LA VITA E' COME UN VIAGGIO IN PULLMAN, SE VUOI GODERTI IL PAESAGGIO DEVI TENERE LE TENDINE APERTE" hanno fatto scattare in me quella scintilla che mi ha permesso di trovare la forza di liberarmi di vecchie ferite e dolori per poter aprire il mio cuore a quello che mi circondava e che rischivo di perdere.

Mi sono resa conto in quel momento che io e i miei compagni di viaggio, pur nella propria diversità, avevamo un obiettivo comune l'AMORE; l'amore inteso nelle sue diverse forme (gioia, fiducia, libertà, conoscenza.....) e quindi NON ERO SOLA ma avevo la forza che loro mi trasmettevano.

Ho iniziato a godermi il corso, gli sguardi, le parole, le intensissime sensazioni, i gesti, la natura, il silenzio ed i rumori..... insomma tutto quell'in-finito e riscoperto mondo che mi circondava..... ed è stato FANTASTICO.

Tutta questa magia, come i volti di tutte le persone che sono state presenti rimarranno per sempre impressi nel mio cuore ed è per questo che vorrei ringraziare tutti quelli che hanno condiviso con me questa nuova esperienza, i rifrequentanti, Alessia, Susanna, mia sorella Cristina, Elirosa, Ilaria ma soprattutto voi Carlo e Patrizia che con l'umiltà e la forza di chi crede veramente in questa "bicicletta" avete saputo fare di I.S.I. un piccolo angolo del nostro villaggio globale, abitante adeguato.

E adesso voglio vivere !!!!!!!!!!!!!!! Un forte abbraccio

Morgana - Cassaga (LC)

* * *

Ho dovuto forzarmi per scrivere, perchè le parole possono rompere quella magia che ognuno di noi porta con sé dopo il corso.

Lo faccio perchè devo qualcosa a chi ha dedicato il suo impegno e la sua disponibilità, per dir loro: grazie.

E' stata un'esperienza meravigliosa, di quelle che ti lasciano a bocca aperta per lo stupore.

A chi ti chiede come è andata, rispondi: benissimo.

A chi ti chiede cosa hai fatto, rispondi: non ho parole.

Queste sono state le mie reazioni il giorno dopo.

Stai bene perchè la vita è bella, per i suoi profumi, colori. Ogni giorno hai un obiettivo che non può essere scalare una montagna.

Allo stesso tempo hai il coraggio di fare con la sola certezza che ciò ti fa star bene. Questo per me è qualcosa di magico.

Quando faccio un'esperienza, di solito, conto il tempo che passa quasi per dimenticarmene. Perchè tutto torni come prima.

Qui invece, il tempo va fermato, perchè è bene che le cose non siano più come prima. Le esperienze vissute sono dentro. E' il nostro piccolo segreto che ognuno di noi si è portato a casa.

Grazie.

Caterina - Mestre (VE)

* * *

Carissimi Carlo e Patrizia,

in questi 6 anni di conoscenza reciproca mi avete accompagnata nella mia trasformazione e crescita. Non per spirito di contraddizione o di ribellione anche se alle volte ci stanno a pennello, voglio dire o meglio cantare grazie, grazie: agli istruttori, agli assistenti, ai coordinatori, a tutti i compagni che ho incontrato lungo il mio percorso, a tutti coloro che non ho conosciuto ma che tirano le fila da dietro il sipario.

Dico cantare perchè ritengo una modalità e un'espressione carica di energia vitale, che la natura ci dona, in ogni giorno, al risveglio o poco prima dell'alba, nel silenzio della notte appena finita.

Cantare perchè è un reale e meraviglioso esercizio per allontanare l'oscurità che a volte ci avvolge.

Osservando e vivendo questo, mi ricarico di energia, che ha bisogno di

espandersi, per sentirme la forza, la grandezza.

Perciò canto grazie, vi bacio e abbraccio.

Un abbraccio e un pensiero particolare a colui che per primo ha dato inizio a questa lotta quotidiana.

supercalifragilistichespiralidoso

Luisa Smiderle - Schio (VI)

P.S.: di getto ho scritto questo la stessa sera che son tornata in quel di Schio dopo A.L.; ora anche se in ritardo ve ne faccio partecipi. I tempi son maturati.



Asiago (VI), giugno 2011

LA VOCE CHE RIDE

Limpida, calda, serena, forte, disinteressata;
nasce dalla pancia,
la si sente in tutto l'Universo,
e tutto l'Universo le sorride.

È la voce che ride.

Attenta, ma non perfezionista;
osservatrice, ma non critica;
amica, ma non permissiva;
semplice, ma non banale;
sincera, ma non cattiva;
felice, ma non superficiale.

È la voce che ride.

Non è forzata,
non è acida,
non è stridula,
non è sguaiata;
può essere silenziosa e
la si vede negli occhi.

È la voce che ride.

Ride delle tue paure e delle tue resistenze,
della seriosità con la quale le vivi,
della pesantezza con le quali le affronti e
della pigrizia con la quale le eviti.
Ma ride anche per il tuo cuore pulito,
per la tua voglia di vivere,
per il coraggio che credi di non avere,
per la fiducia che ha in te
e per la meraviglia che è dentro e fuori di te.

È la voce che ride.

Non ha fretta e non cambia.
Incontrarla, dipende da te.

Carlo Spillare

RICEVIAMO E PUBBLICHIAMO

La gratitudine

Essere grati significa sentire di più. Significa scoprirsi esseri umani più completi.

Che cos'è la gratitudine? Da dove parte? Com'è? Perché?

Pensiamo alle occasioni di gratitudine che abbiamo: persone, cose, paesaggi, animali verso cui sentiamo gratitudine.

Le persone grate non sono prive di senso di realismo, ma valutano in modo più positivo il presente e il futuro.

La gratitudine è come una carezza al cuore.

E sono grata per le piccole cose ... e per le grandi.

Sono grata perché ho 2 braccia e 2 gambe, perché sono nata nell'emisfero ricco del mondo, per la mia famiglia, per i miei amici.

La gratitudine è l'espressione della maturità umana che, mentre la manifesta, la nutre e l'accresce.

La gratitudine suscita un dialogo di grazie tra chi ha dato il beneficio e chi lo riceve. La gratitudine unisce.

Sentirsi grati è come sentirsi a casa: perciò quando proviamo gratitudine siamo contenti. Allora forse la nostra vera casa, la nostra vera origine, non è altro che gratitudine.

Quando pensiamo che le cose ci siano dovute, non possiamo essere grati.

Cominciamo ad essere grati quando abbiamo capito che nulla ci è dovuto.

Quando non diamo più le cose per scontate, ci ritroviamo nel cuore la gratitudine e proviamo di frequente un senso di meraviglia e di stupore per ogni cosa.

Chi è veramente in equilibrio con se stesso ringrazia invece che chiedere. La gratitudine è la più grande forza creatrice dell'Universo e la modalità dei grandi Maestri.

Un pensiero di gratitudine innalzato al cielo è la preghiera più perfetta.

Ringraziare prima che una cosa succeda è un atto di grande fiducia nell'Universo. Per questo è un atto tanto potente!.

La Magia

Magia non è soltanto Harry Potter che fa scomparire i suoi nemici con la bacchetta magica.

Magia è affrontare un rapporto difficile col sorriso disarmando e trasformando l'atteggiamento dell'altro.

Magia è affrontare una situazione difficile e superare i limiti che credevamo di avere.

Magia è esprimere liberamente i propri pensieri senza reticenze e falsi pudori.

Magia è affrontare un'emozione che ci fa stare male e trasformarla.

Magia è un modo di entrare in contatto con la forza che provoca il cambiamento in noi e nel mondo.

Magia è l'intelligenza creativa che ci porta a scegliere di indirizzare le nostre passioni.

Magia è un cambiamento dell'anima che accade nelle profondità del nostro essere.

Magia è saper trasformare la rabbia in allegria.

Magia è risvegliarsi al mattino.

Magia è tutto e niente.

Magia è respirare.

Magia siamo noi.

Magia è preparare una torta.

Magia è riuscire a far sorridere.

Magia è il calore del sole.

Magia è saper vivere intensamente

Magia è sentire il cuore battere

Magia è sognare condividendo il nostro sogno

Magia è amare anche chi ci fa stare male

Magia è sorridere anche quando non ne ho voglia

Magia è imparare dai propri errori

Magia è far emergere i nudi sentimenti

Magia è tessere quei fili sottili che annullano le distanze

Magia è respirare profondamente nonostante tutto

Magia è creare armonia dove c'è il caos

Magia è ridere anche se si è arrabbiati

Magia è essere felici nonostante tutto

Magia è ascoltare la propria voce interiore per ritrovare la calma nei momenti difficili

Magia è sognare e realizzare i propri sogni

Magia è sentirsi sempre giovani

Magia è sentirsi sempre bambini

Magia è essere felici anche quando si è tristi

Magia è amare la vita nonostante...

Magia è fidarsi del potere della vita

Magia è ricordarsi che la vita siamo noi tutti

Magia è sentirsi in rete con l'universo

Magia è guardare il cielo e non solo la terra

E, come mi ha detto una magica bambina di 7 anni:

Chi non è magico è peggio per lui!

Ogni volta che esprimiamo la nostra magia essa si espande come i cerchi provocati da un sasso che cade nello stagno e che, come per magia, toccano tutti coloro con cui entriamo in contatto.

La rabbia non è "cattiva" in sé, ma provoca in noi una sofferenza che dipende da noi stessi alleviare. Non combattendola, non sfogandola, ma trasformandola con la capacità che la nostra mente ha di controllare le emozioni. Questa abilità è magia.

La vita ci offre continuamente la possibilità di scegliere. Possiamo sempre decidere se vogliamo arrabbiarci o commutare questa energia attraverso la magia della trasformazione.

Non è sempre facile ottenere dei cambiamenti profondi nella nostra anima. Spesso ci ribelliamo ad una situazione e

non riusciamo ad accettarla fino al momento in cui il dolore causato dalla resistenza è così forte che dobbiamo lasciare andare.

Un'ipotesi: ciascuno di noi è un diamante grezzo e le sfide che affrontiamo sono gli strumenti che ci servono per lucidarlo. Ne eliminano le irregolarità e le incrostazioni che ne offuscano la lucentezza. Quindi ogni crisi o cambiamento profondo che siamo chiamati ad affrontare sono il cesello per smussare un angolo del mio diamante e lo scalpello che ne elimina le impurità. Michelangelo riteneva che la forma fosse già presente, in tutte le sue rifiniture, all'interno del blocco di marmo... che ne fosse dunque prigioniera. Il compito dello scultore era quello di liberarla, liberare il concetto, eliminando la materia in eccesso.

Il cambiamento arriva anche se pensiamo di non essere pronti, ma quando quell'angolo è smussato ci sentiamo un po' più liberi, respiriamo meglio e cominciamo ad intravedere delle vie che prima non erano nemmeno immaginabili.

Dal dizionario etimologico: crisi= dal greco krino - separo, decido - momento che separa una maniera di essere o un serie di fenomeni da altra differente. Piega decisiva in una situazione. Subitaneo cambiamento in bene o in male.

Il Gruppo di Studio Volontario di Trieste

Ho avuto modo di incontrarvi attraverso internet, e quindi è attraverso internet che voglio ringraziarvi.

Grazie per la passione e la positività che avete saputo trasmettermi.

Spero di essere in grado di cogliere questa bella opportunità della Vita.

Lunedì sera non sarò presente all'incontro, ma in futuro vedrò di esserci.

Ancora un grazie e un cordiale saluto.

Silvana Rossato - Vicenza

Ciao a tutti, vi scrivo per rammentarvi che la presenza o il sentirsi indispensabili per l'aiuto agli altri a volte è meglio lasciarli a dormire.

Ieri 9 ottobre, mi sono recata all'antistress (ISI Cassago) con questi pensieri, perché vi partecipavo - come nuova corsista - una persona a me cara.

Durante il corso invece è stata lei che senza saperlo e senza accorgersene, ha dato a me molto ma molto, NO anzi... moltissimo se non di più.

Grazie Francesca

Elisabetta - Cassago



Seminario di Formazione con Eric Rolf - maggio 2011



D.M. & C. - Vicenza - luglio

famila
Con noi sei in famiglia.

LA SPESA
CONVENIENTE

Anno VIII n. 25 Aprile - Settembre 2011 **Easy news** 7

CIBERNETICA SOCIALE

PREMESSA

Va bene, ci provo; vediamo con cosa mi riesce di riempire, nei limiti del possibile, qualche po' di quel vuoto megagalattico che mi ritrovo, ben piazzato, fra le orecchie.

Il vuoto, quando esiste, è qualcosa di serio; di molto serio e di "pesante".

Sette anni fa, non so ancora oggi esattamente per quale motivo preciso, ho deciso di estraniarmi da qualsiasi tipo di vita sociale e di complessiva relazione, e di autorecludermi in casa ad eccezione di una ventina di giorni l'anno.

Facilmente, siccome mi è sempre piaciuto verificare sulla mia pelle le conseguenze di scelte estreme, ho voluto verificare quanta forza mentale ci volesse per scomparire, anche se abbastanza comodamente, dalla società.

Dieci o dodici persone in tutto saltuariamente contattate, un paio di volte il dottore, una volta l'impiegato dell'ufficio anagrafe del mio comune per rinnovare la carta d'identità.

Bla, bla, bla, bla, bla, bla.

Il dunque è che l'acqua della mia bottiglia non è cresciuta di un centimetro; i rapporti con la famiglia sono rimasti settecentodieci e quarantasette sì.

I libri sono rimasti a prendere la polvere negli scaffali e la televisione un mezzo infallibile per far vomitare il cervello.

E' un fatto che sette anni sono tanti; è un fatto che adesso mi sono dimostrato che ho una grossa capacità mentale di reggere; è un fatto che sono dimagrito di venti chili; è un altro fatto che proprio in questi giorni ho deciso di aggiungere due buchi alla cintura;

E adesso? Tutto quello che vedo dalla finestra del mio studio e dalla finestra della mia televisione mi piace ancor meno di prima.

In questi anni mi hanno molto aiutato le rare e gradevoli iterazioni con la famosa decina di interlocutori lontani; se ora riprendo a vestirmi "da signore" come dice Gabri il mio nipotino di tre anni, abituato a vedermi in pigiama o vestaglia, cosa cambia del mio pensiero? L'aria sarà più frita, i bla, bla, bla, acquisiranno un qualche significato cogente.

Scusate ma quando non so più cosa dire, uso parole desuete e pensierose.

A questo punto il vuoto fra le orecchie comincia a fare le bollicine.

Speriamo si faccia vedere anche un po' d'acqua, possibilmente pulita. Basta mi girano le caviglie.

Alla prossima pinzillacchera.

CONCLUSIONE

Caro Carlo, per quanto mi sbatta non mi riesce proprio di cavare un ragno dal buco. Però, siccome questo rischia di rompere la mia ormai cementata abulia e di rendermi triste più del consentito, chiedo venia a te e ai tuoi lettori e chiudo questo schifo di conclusione con un pensiero di speranza; per me si intende.

Tempora bona venient.... il resto mettetecelo voi che di certo siete meno disperati di me.

Una precisazione, più che disperato io mi sento un po' disperso fra quei sette miliardi e mezzo dei miei simili che si stanno mangiando la casa in cui vivono e il tetto che li protegge dagli ormoni dell'Universo.

Un ultimissima cosa; ripescia qualche pezzo di fesserie organizzate che ho scritto quando ero più piccolo e bello e speriamo che faccia il meno danno possibile almeno quello.

Ciao a tutti e perdonatemi oppure battete le mani per la contentezza. Buona scelta.

MaBo.

LETTERE AL DIRETTORE (Mente Amica 1978)

In risposta alla vostra del ...

Cara Anna, tu mi chiedi: "Ora si va anche al gabinetto in nome della Dinamica Mentale..." E aggiungi: "Lei che ne pensa?". Figurati che per evitare che "Mente Amica" venisse usata per quello, ho voluto che la stampa venisse effettuata su carta patinata.

Al di là dello scherzo io credo che tu abbia bisogno di molto aiuto. Ma nessuno di noi si permetterà di importartelo se tu non desidererai veramente di accettarlo.

Riteniamo che la massima libertà di un individuo possa al limite essere considerata la sua scelta peggiore: quella di fare di se stesso il peggio che crede.

Ma nel tuo caso sarebbe veramente stupido visto il mucchio di ricchezza che, senza alcun merito, ti ritrovi in corpo.

Sono del parere (per quello che può valere) che tu non abbia il diritto di sprecarla, per un malinteso senso di scontento che ti riduce alla rinuncia di quanto ti spetta per diritto di razza. Parlo di quella "umana" si intende. Ciao e grazie di avermi dato la possibilità di imparare qualcosa anche da te.

Ti ringrazio per le manifestazioni di riconoscenza. Anche per te vale però il discorso: "Noi non guariamo nessuno".

Vi insegniamo solo degli esercizi di Dinamica Mentale per il vostro sviluppo personale.

Se l'applicazione di tali esercizi vi reca qualche giovamento il merito è solo ed esclusivamente vostro; che avete avuto la pazienza e la voglia di farli.

Riguardo al tuo medico curante credo di capire il suo atteggiamento iniziale.

Ti do un esempio: nel 1972 io stesso ho frequentato il corso di Dinamica Mentale nella sua versione originale (dottrinale) solo per far vedere al relatore del corso quanto ne sapevo di biologia, di filosofia e perché no, di teologia.

E' stata la più bella lezione che abbia mai ricevuto e ancor oggi ringrazio Alexander Everet di avermi permesso di avere quell'opportunità che mi ha portato, con l'aiuto di specialisti italiani, a organizzare alcune tecniche ormai provate, come corso di sviluppo personale fruibile dalla quasi totalità delle persone; perché quasi totalità? Perché non lo può frequentare chi non apprezzi la meraviglia quotidiana della "possibilità ulteriore".

Ma tant'è, la paura di perdere è talmente radicata nel genere umano che è facilissimo dimenticarsi o non conoscere quello che ebbe a dire Arago davanti all'Accademia delle Scienze: "Il dubbio è prova di modestia; ben di rado ha nuocuto al progresso delle Scienze. Non altrettanto potrei dire dell'incredulità. Colui che, esclusi i matematici puri, pronunci la parola impossibile, manca di prudenza". Ti bacio.

Non solo ti scrivo, ma ti rispondo a caratteri blu. Non dire cretinate! Non è assolutamente vero che tua sia una testa di ...

Al massimo sei un coglione perché credi di non valere niente; questo "in primis". In secondo luogo perché ti hanno messo in testa che per fare qualcosa si debba essere dei mezzi geni. Anche a te dico: non avere vergogna di sentirti una persona "normale". Se non ci fossero le persone normali, che motivo avrebbero di esistere gli specialisti? A chi potrebbero rompere? Fammi un favore "per tanto": per otto ore al giorno vedi se ti riesce di sopportare un qualsiasi "opprimente", "castrante", "dequalificante" lavoro.

"Quantomeno" per conquistarti il diritto alle altre sedici ore di libertà.

E ora non rompermi con i discorsi sul sistema.

Se desideri veramente che cambi

qualcosa comincia a fare la tua piccola parte modificando praticamente te stesso.

E preoccupati un po' meno degli altri fintanto che non sei in grado di smettere di preoccuparti per te. Tempora bona venient!

Sono sicuro che avrai apprezzato soprattutto le mie dotte interiezioni in cecoslovacco. Haug!

Le persone che come te hanno tratto giovamento dal Corso di Dinamica Mentale sono, oltre che i nostri migliori canali divulgativi, i motivi che ci spingono a continuare.

Ti ringrazio per le belle parole; vorrei però suggerirti di continuare costantemente gli esercizi ... chiaramente senza farne indigestione. E ancora ricorda che i risultati da te ottenuti sono unicamente merito tuo.

Noi ti abbiamo dato la bicicletta, ma sei tu che hai pedalato. Grazie ancora.

Grazie per le cortesi parole. Riguardo a "quello che potrei fare ancora per te", non ti aiuterai di certo se ti impediscono di aiutarti da sola. Quello che ti serve l'hai già. Forse ti manca un poco di pazienza e un po' di "sapersi anche accontentare". Sarebbe anche veramente opportuno se ogni tanto ci si ricordasse di come si stava "prima"... del corso di Dinamica ... intendo. Ciao.

L'acqua della generosità sgorga da sola dalla bottiglia quando è piena. Non crucciarti quindi, ma continua a riempirla ricordandoti che sei la persona più importante che c'è al mondo per te stessa. Gli altri ... Beh! gli altri ... sono come te. Sta lì il piccolo problema. Con altrettanto affetto.

MaBo.

Cos'è il nuovo? Il nuovo è un "accidenti" talmente effimero e inconsistente che vale per una frazione di attimo e per una volta sola.

C'è un'alternativa al nuovo come

ricerca disperata di qualcosa che continuamente ti sfugge di mano?

Certamente: **il rinnovare momento per momento con sempre maggiore consapevolezza e amore la propria Umanità.**

Questa scelta è talmente armonizzata con lo scopo per cui siamo nati e risponde talmente alle esigenze della nostra materia prima e forma sostanziale che, mano a mano proseguiremo nella sua verifica, ci si rivelerà sempre meno gravosa e sempre più gratificante, fino a condurci alle soglie della vera felicità.

Utopia? Certo, come tutte le nostre proposte, per chiunque non accetti che la vita deve avere un senso definito e continui a costruire castelli di illusioni sugli «accidenti» della propria esperienza contingente.

MaBo. (Mente Amica 1983)

Il Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa non ha addentellati, riferimenti, rapporti, dipendenze da nessuna "altra" organizzazione, struttura, iniziativa esistente in Italia o nel mondo; è una "storia" Italiana, cristiana, legale, onesta, ragionevole per gente libera, democratica, pulita, che nonostante tutto, ancora crede nell'uomo e nella sua dignità.

Se voi state bene, io sto bene.

Marcello Bonazzola
(Mente Amica 1986)



Se vuoi scrivere a MaBo. :

Casella postale 82 - 24044 Dalmine (Bg)
oppure crsidea@tin.it

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