

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.villaggioglobale.com

## POSITIVI PER SCELTA (o ... per sopravvivenza)

Qualche tempo fa mi sono posto una domanda: *"E adesso, cosa facciamo?"*.

La domanda mi "orse spontanea" dopo una serie di riflessioni, come sempre ingenue e banali, sul senso della vita.

Certo, qualcuno dei lettori che mi leggono può fondatamente chiedersi se non ho un altro modo di passare il tempo e se non è il caso che lo impieghi in attività più costruttive e meno cervellotiche, ma sono convinto che, una volta che una persona abbia assolto il suo dovere di dedicare una buona parte della sua giornata a darsi da fare per non pesare sulle spalle di nessuno, non importa attraverso quale ruolo assolva a tale suo dovere (e così, come imprenditore, impiegato, casalinga, operaio, professionista, sportivo, politico, il tutto sia al maschile che al femminile ecc. ecc.) ben possa fare valere il suo diritto di usare il tempo che gli resta, nel modo che più ritiene opportuno e questo senza dovere alcuna spiegazione o giustificazione a nessuno.

E nel mio peregrinare di riflessioni sul senso della vita, mi è capitato di chiedermi, se quello che mi viene detto da chi è istituzionalmente addetto alla "cosa comune" e se quello che viene scritto da chi lo fa per mestiere ogni giorno, dà un senso di quello che la vita, è.

La prima risposta che mi è venuta è stata: *"se la vita è questa, vuol dire che sono nato nel posto sbagliato"*. Forse è proprio così e spero di essere più fortunato la prossima volta, però è anche vero che a dare per scontate le cose (ad esempio, che la vita sia quella che mi viene detta e scritta) a volte si finisce con l'andare tutti assieme dentro al classico "fosso" e non tornare più su, senza nemmeno sapere chi ringraziare.

Così, nel mio tempo perso a provare a ragionare, mi è venuto di pensare che se invece la vita è anche quel "qualcosa" che ogni tanto mi sento "girare" dentro, vedo (raramente, però succede) nelle "scintilline" degli occhi di qualche mio interlocutore, ritrovo quando faccio qualcosa semplicemente perché mi sento di farla a modo mio e in definitiva riscopro ogni volta che tocco il fondo di una delle mie ricorrenti "crisi", beh allora

quello che a quel punto vedo attorno a me, assomiglia a un disastro bello (si fa per dire) e (mica tanto) buono. Lì mi sorge spontanea la domanda *"E adesso, cosa facciamo?"*.

E la risposta è sempre quella di tornare, nonostante le mode e le profezie di disastri sempre più imminenti, a fare libere scelte positive, come quella di coltivare la sana abitudine di svegliarsi al mattino e darsi "oggi sarà una giornata positiva" e poi darsi da fare per costruire qualcosa di positivo o stare comunque attenti a cosa di positivo ci capita durante il giorno (fosse anche "solo" il fatto che si sta ancora respirando). Così, se il disastro non arriva, perché ci hanno spaventato per niente, meglio, vorrà dire che non siamo caduti nella trappola; se invece il disastro arriva, vorrà dire che ci siamo preparati ad affrontarlo e a sopravviverci con, a quel punto, qualche possibilità (almeno il 51%) di farcela, grazie alla "pazza idea" di coltivare la propria responsabilità personale con un proprio atteggiamento mentale positivo.

Sull'impegno, dedizione e conoscenza specifica conseguenti, ne parliamo un'altra volta; per stavolta basta così, perché a darsi da fare per essere positivi ...ci si stanca ... almeno tanto quanto ad essere negativi.

Carlo Spillare

## SAPERED ESSERE: crescita parallela

Quello che da più di 37 anni percorro, chiamato "Cammino di Sviluppo Personale", richiede a questo punto una riflessione:

"lo sviluppo dell'uomo si effettua secondo due linee, quella del sapere e quella dell'essere."

Affinché tale sviluppo avvenga è necessario che le due linee procedano in parallelo e che si sostengano vicendevolmente.

Solitamente afferriamo e intendiamo ciò che è il sapere e sosteniamo che possa essere più o meno vasto e di qualità più o meno buona.

Mentre per quanto riguarda l'essere, il più delle volte, ci limitiamo al concetto di esistenza che contrapponiamo alla non esistenza. Non comprendiamo che l'essere può comportare diverse categorie e situarsi a diversi livelli e soprattutto non comprendiamo che "il sapere dipende dall'essere".

Diamo un valore massimo al sapere senza accordare lo stesso valore all'essere e questo comporta la nascita di un sapere teorico, astratto non applicabile alla vita e talvolta anche nocivo.

Per una vera nascita del sapere si deve esercitare parallelamente l'essere e si comprende a questo punto che il livello del sapere è determinato dal livello dell'essere e quindi ad

ogni livello dell'essere corrispondono determinate possibilità di sapere ben definite.

In pratica posso sapere tutte le teorie sui vari stili di nuoto, ma se non passo attraverso l'esperienza di essere un nuotatore...affogherò!

Partendo da tale riflessione è dall'inizio del 2012 che ho continuato a 'giocare' con la possibilità di scegliere.....e mi esercito nell'essere.

*Scelgo di non reagire all'attuale provocazione lanciata ovunque da quanti pensano di poter decidere al posto mio, spargendo panico e perdita di speranza.*

*Scelgo di continuare a vedere anche "l'altro lato della medaglia", forse quello meno appariscente, più sottile e delicato, ma non per questo meno forte.*

*Scelgo di vivere armata della forza della leggerezza e della perseveranza.*

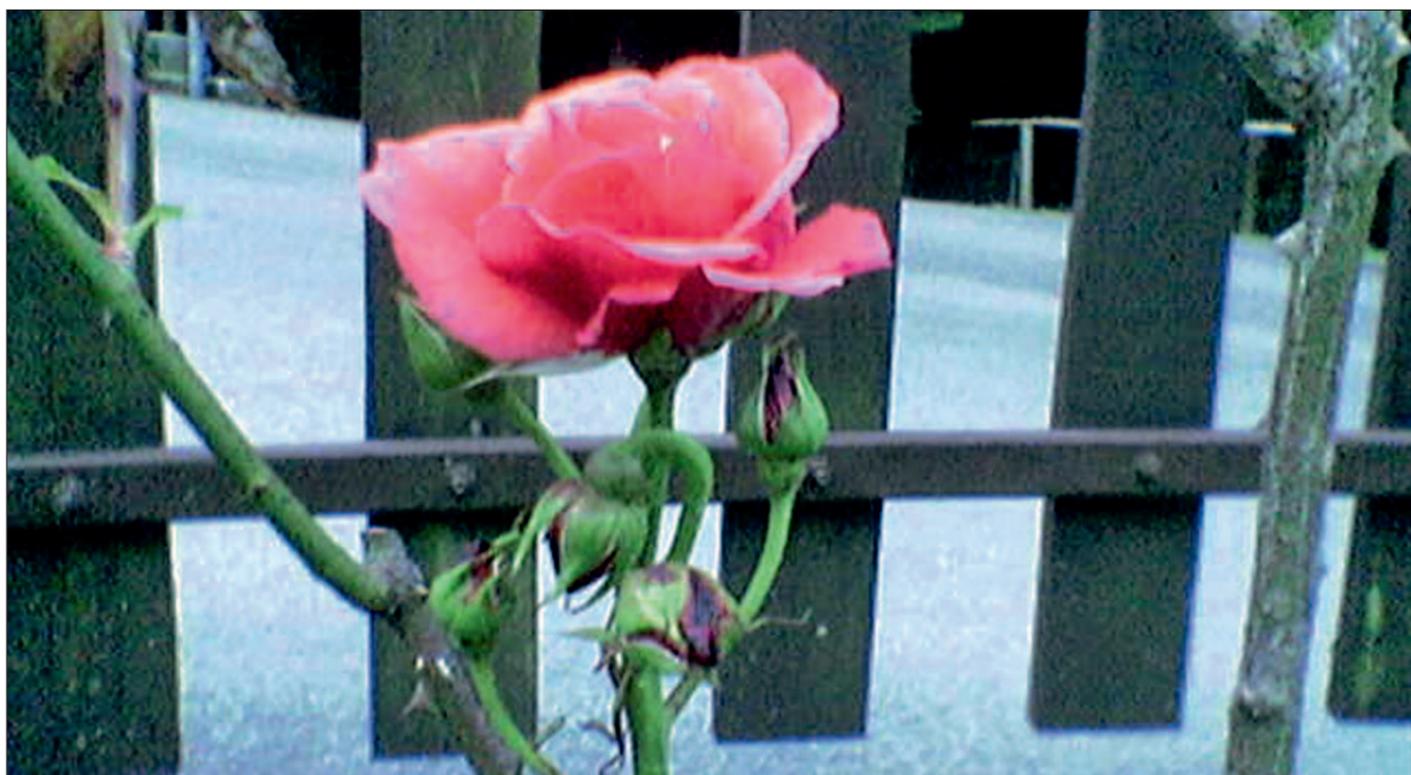
*Scelgo di continuare a credere nell'Uomo/Donna scoprendo in ogni essere umano le sue potenzialità.*

*Scelgo di percorrere le strade che hanno un cuore.*

*Scelgo di non lasciarmi travolgere dalle numerose onde che sopraggiungono, cavalcandole e lasciandomi trasportare senza resistenza.*

*Scelgo di scorgere nuovi cieli e nuove terre!*

Patrizia Serblin



## LIBERTÀ & RESPONSABILITÀ

Spunti propedeutici ad uso di chi intende diventare chi è

### La libertà

La libertà è il bene più prezioso che abbiamo.

Noi siamo liberi? La verifica è immediata: quanto facile è dire di no?

La mia libertà inizia là dove inizia quella degli altri.

Ad es., nella coppia, quanto il rapporto è fondato sulla libertà?

Quando ho letto, da qualche parte, che dietro ad un uomo di successo c'è sempre una donna di successo, la prima cosa che mi è venuta in mente è stata: allora è per quello che di uomini di successo ce n'è così pochi.

Poi ho pensato che la stessa cosa valeva per: dietro ad una donna di successo c'è sempre un uomo di successo.

Anche in questo caso la conclusione è stata: allora è per questo che di donne di successo ce n'è così poche.

Decisamente o non ho ben chiaro cosa sia il successo o la mia mente è troppo ottusa per capire il mondo e la vita.

Di una cosa però sono sicuro: dietro un fallito o una fallita c'è sempre una remora o un parassita.

MaBo.

Libertà non significa, normalmente, poter fare quello che si vuole in assoluto; libertà significa essere liberi di agire all'interno di un contesto di regole comportamentali individuali e sociali, che tengano conto «almeno» del diritto degli altri di comportarsi allo stesso modo tuo.

Un passaggio verso la propria libertà può essere quello di darsi da fare per affrontare e superare le proprie paure.

Un altro passaggio può essere quello di imparare a smetterla di essere prigioniero della propria mente.

Un altro passaggio può essere quello di riconquistare il diritto di dire di no, disponibile a pagare il prezzo.

Un altro passaggio può essere quello di imparare a dire di sì, senza poi incolpare nessuno, né lamentarsi, né recriminare.

Un altro passaggio può essere quello di decidere di pensare in grande.



### La responsabilità

La responsabilità nasce dal fatto che non ci si può cancellare, né continuare ad evitare di guardare.

I miei diritti iniziano nel momento in cui ho assolto ai miei doveri e terminano nel momento in cui iniziano i diritti degli altri.

Se accettiamo l'ipotesi che noi siamo la somma dei pensieri che abbiamo avuto fino ad oggi o che altri hanno avuto per noi, dobbiamo solo decidere se la situazione che abbiamo raggiunto ci sta bene o se desideriamo cambiare.

- *A me sta bene così com'è* – Bene. Continua così.

- *Io vorrei cambiare; che faccio?* – Semplice: prendi veramente atto della situazione, decidi "fortissimamente" che vuoi cambiare, fai chiara mente locale di come vuoi essere.

Come secondo passaggio, guarda, ascolta, pensa e poi agisci. Nell'azione opera con impegno, dedizione e conoscenza specifica. Nel modo di agire fatti sostenere dal tuo desiderio e dal tuo entusiasmo; non mollare mai e se anche i primi risultati non ti soddisfano in pieno non fermarti e non rinunciare mai.

Se agirai in questo modo tu sarai la somma dei pensieri che avrai avuto da oggi in poi e sarai libero. E sicuro di morire, vivo. Qualcuno potrebbe dire che quest'ultima è una magra soddisfazione ma mi permetto di immaginare che è senz'altro meglio di vivere morti e di morire già defunti.

MaBo.

Ogni persona è responsabile delle proprie scelte. Libere o subite che siano, la responsabilità «giusta o ingiusta», ricade sempre sulla persona che le ha fatte o le ha subite. Allo stesso modo i prezzi da pagare, collegati alle scelte infelici, sono a carico del «primo attore».

Ogni persona adeguata ha la responsabilità di curare in ogni modo sia la ricerca della propria felicità che quella del proprio benessere. E' un dovere? No, semplicemente un atto intelligente.

Un tipico comportamento collegato alla rimozione del concetto di responsabilità è: l'insofferenza.

Qualunque cosa chicchessia possa dirti è già dentro di te.

La tua responsabilità è di tirarla fuori, prenderne coscienza e continuare nel cammino del tempo e dello spazio fino al principio.

Se riesci a far tuo l'assunto che la Vita ti chiede sempre solo quello che sei in grado di affrontare, non sarai mai preso dal male oscuro che ha indotto e indurrà ancora tante persone a rifugiarsi nella, alla fin fine, comoda scorciatoia di sfuggire dalla responsabilità di vivere.



a cura di Carlo Spillare

SUPERMERCATI

**A&O**

Il meglio vicino a te



**www.aeo.it**

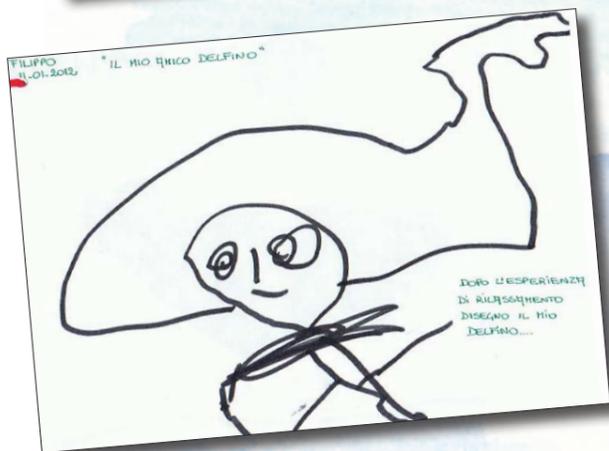
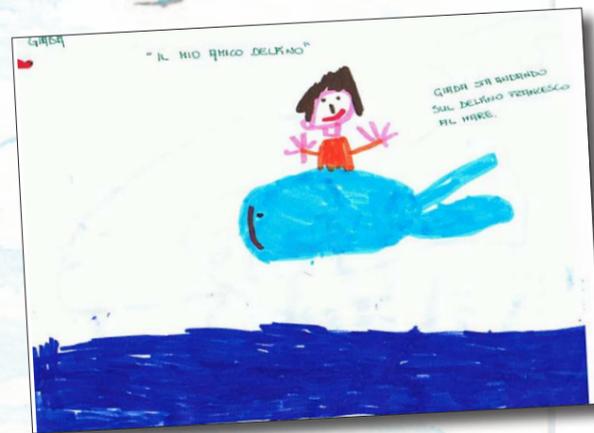
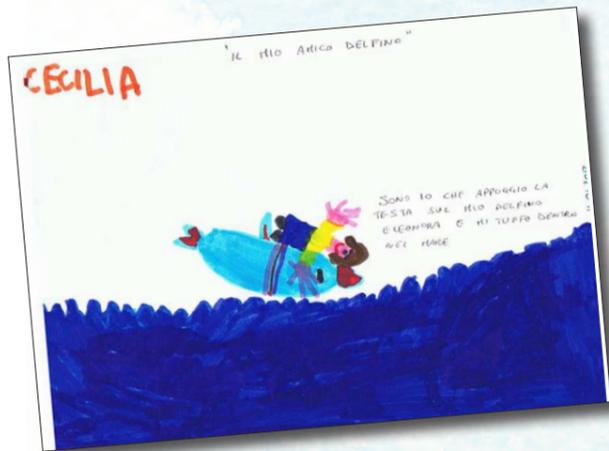
Il meglio vicino a te. Anche on line.

SFOGLIA I VOLANTINI PROMOZIONALI ONLINE  
TROVA I PUNTI VENDITA PIÙ VICINI A TE  
REGISTRATI PER RICEVERE LE NEWSLETTER DA A&O

Il sito web più fresco che c'è!

# SCRIBALENANDOCI

## LA PAGINA DI ELEIRES



A volte, quando persone più esperte di noi, ci danno dei consigli è difficile non seguirli o fare di testa propria.

È come comprare un libro con la copertina bianca che ti dice tutto e niente, se non lo sfogli, non lo leggi, non scoprirai mai se ne è valsa la pena.

È un po' quello che è successo a me.

Insegno in una scuola dell'infanzia, la mia classe è composta da bambini di tre, quattro e cinque anni.

Dopo aver fatto il corso di Dinamica della mente e del comportamento ho cominciato a fare il rilassamento così per gioco, con i miei bambini.

Il gioco è diventato interessante per tutti i bambini, tanto che sono loro a chiedermi di fare il rilassamento.

Quest'anno è stato inserito nella mia classe un bambino di 3 anni affetto da sindrome di autismo infantile, inizialmente non sapevo se fare il rilassamento in sua presenza, ero un po' confusa, la neuropsichiatra mi aveva risposto: "Assolutamente no !!!"

Una mattina i bambini per l'ennesima volta mi hanno chiesto: "Ma perchè non ci fai più il rilassamento con le nostre fatine e i nostri delfini?"

Questo ha fatto scattare in me la voglia di "Aprire il libro".

Accordandomi con l'insegnante di sostegno decido di tentare dicendomi:

"Male non può fare, tutt'al più non riuscirà a rilassarsi, a questo punto sarebbe intervenuta l'insegnante di sostegno allontanandolo dalla classe" invece.....

Indovinate un po'..... che meraviglia il bambino è rimasto sdraiato tutto il tempo, ha partecipato attivamente ed in silenzio.

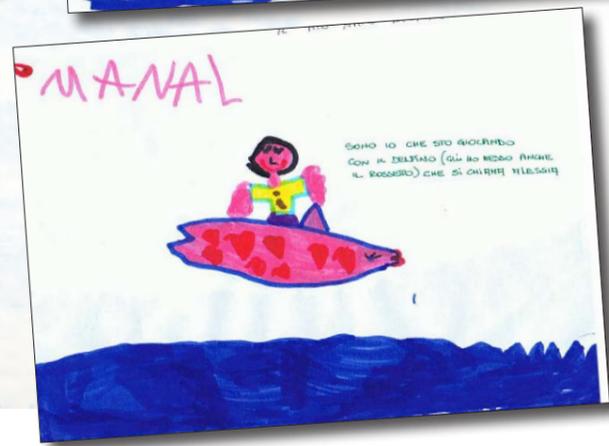
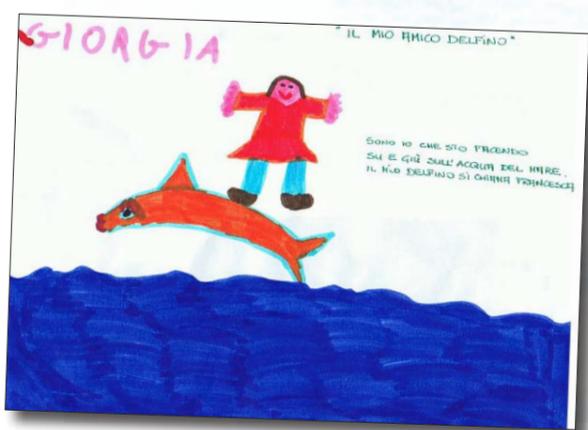
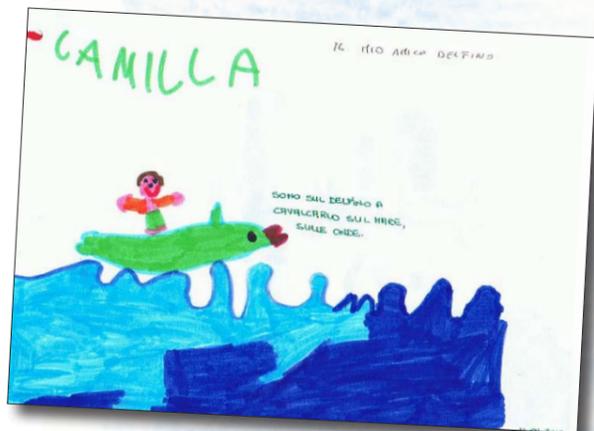
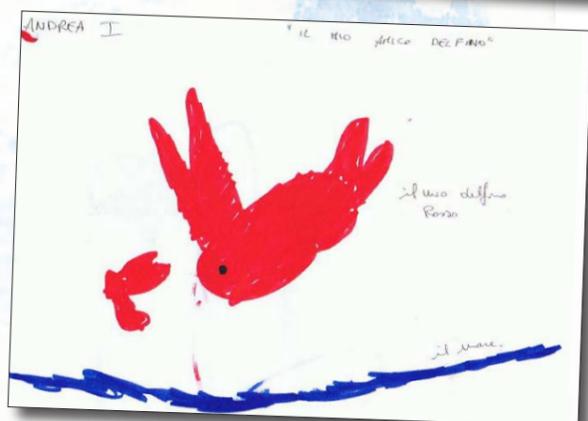
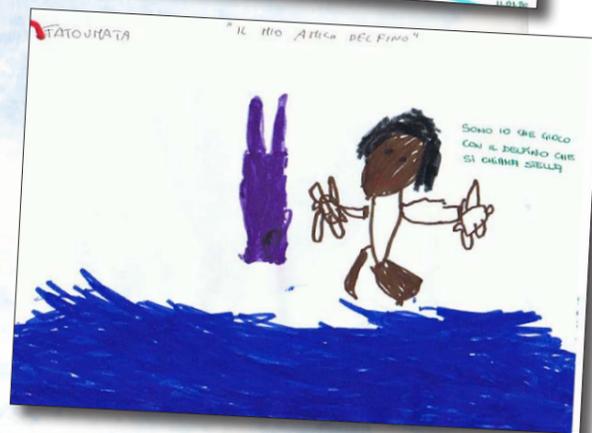
Non riesco a trovare le parole giuste per esprimere la soddisfazione, la gioia che ho provato, non mi sembrava vero, gli occhi increduli e meravigliati dell'insegnante di sostegno erano la conferma che "Bisognava tentare".

L'energia positiva che ho avuto in cambio quel giorno è stata veramente "grande" e mi ha dato la forza di non mollare e andare avanti senza pregiudizi.

Adesso quando il bambino vede che preparo la musica, chiudo le tende si avvicina sul tappeto e si sdraia, pronto per una nuova avventura.

Io il libro con la copertina bianca l'ho aperto e l'ho letto, la copertina bianca è servita per metterci i disegni e i sorrisi dei bambini che sono l'energia di oggi... e la forza del domani.

Un insegnante - Cassago Brianza (LC)



## DALLA BRIANZA CON SIMPATIA

Interrogiamoci.

Partenze, arrivi... da dove? Da chi? Per cosa? E se andiamo... andiamo veramente?

Da che cosa continuiamo a fuggire?

Siamo noi che controlliamo o veniamo controllati dalle nostre azioni? Mmm... Fare per capire! Ma se ciò che facciamo poi serve per capire che abbiamo sbagliato direzione? Reset e ricominciare... non è mai tempo perso davvero?

Non sono affascinanti tutti i dubbi che si tengono per mano e fanno il girotondo intorno a noi perennemente? E per non accomodarci mai... camminiamo sempre sui carboni ardenti... sentiamo il dolore e non possiamo addormentarci se non vogliamo bruciare vivi, morti.

Le strade sono tante, qual è la più giusta? Poi si arriva all'autostrada? O almeno davanti al paesaggio più commovente della nostra vita?

Questi giorni sono troppo lunghi o troppo corti... rispetto a cosa? Alle nostre lunghezze d'onda? Siamo noi a non gestire il tempo... forse siamo noi troppo dilatati o troppo ristretti.

Life is full of possibilities... come si fa ad assaporarne una, toccarne alcune e solo osservare le altre?

Le risposte alle domande esistenziali sono i luoghi comuni... quelli che ce le hanno davvero le tengono in gran segreto. Chissà, poi magari stanno bleffando... consapevolmente o meno... ossia, gli altri o se stessi.

Insomma la vita è un grande quizzone e le domande siamo ognuno di noi... non c'è un vincitore per tutti, non esistono risposte universalmente adeguate. Nemmeno con "l'aiuto" della globalizzazione.

Però siamo tutti qui rinchiusi, perciò qualcosa bisognerà pur cavarne fuori. De-

cidere se far vincere l'Io spettatore o l'Io attore è già un buon passo.

La parola Attore da dizionario: colui che (re)agisce. Poi sta a voi... ogni riferimento (non) è puramente casuale.

*Eleonora Barbiero*

\*\*\*

Cassago Brianza, domenica 04 marzo 2012 ore 20,00: Il corso adolescenti si è appena concluso!

Saluti baci e abbracci ma .....quanto è difficile staccarsi da un'esperienza unica come quella appena vissuta! Lo leggo negli occhi di ognuno di noi ( qualche genitore ha atteso a lungo fuori nell'auto che il figlio uscisse ).

I "nuovi" adolescenti si incammino alla ri-scoperta di sé stessi!!! Carichi del loro zainetto pieno di entusiasmo e con gli occhi illuminati dalla meraviglia.

Che bel corso è stato per me!! Ricco di risate grasse, di tante domande e dubbi ( a proposito :tranquilli! Queste tecniche funzionano nonostante noi!!), tante emozioni e anche delle preziose timide lacrime di commozione.

Ne esco arricchita ogni volta!

Vi ringrazio tutti per aver condiviso la vostra energia vitale!!

Ringrazio i "nuovi": Alce, Cerbiatto dal pelo raso, Cerbiatto dal pelo lungo e "morbidoso", Panda, Volpe!! .....e i "vecchi": il "Limpido", il "Pippo", la "Simmia", il "Coniglio tenerone che fa il duro", il "Vulcano", la "Dolce" (vi riconoscete?)

Un grazie infine a Cerbiatto Elia e Cervo Ilaria, grandi condottieri!

Vi abbraccio con tutt'e quattro le mie zampe!! una bavosa leccata

*Cane Randagio Cristina*

## PREADOLESCENTI



*D.M. & C. preadolescenti - Vicenza - marzo 2012*

Ancora una volta siamo andati alla.....ricerca del.....tesoro nascosto dentro ognuno di noi. E' sempre entusiasmante vedere gli occhi dei ragazzi che si illuminano di una luce nuova quando cominciano a diventare consapevoli di quello che ognuno di loro possiede.

Un grazie di cuore ad Arianna per la sua ricchezza, a Eleonora per la sua gioia, a Isabella per la sua perseveranza, a Leonardo per la sua tenacia, a Luca per la sua simpatia, a Marco per la sua condivi-

sione, a Marta per la sua dolcezza, a Sara per la sua forza.

Ringraziandovi ancora per tutto ciò che mi avete donato in questi giorni, il mio augurio per ognuno di voi è "DIVENTA CHI SEI".

Un grazie particolare a Gaetana, fedele compagna di viaggio, nell'avventurosa scoperta di quell'essere unico, meraviglioso e insostituibile che ognuno di noi è.

*Nicoletta*

## ADOLESCENTI



*D.M. & C. adolescenti - Cassago - marzo 2012*



*D.M. & C. adolescenti - Trieste - marzo 2012*



*D.M. & C. adolescenti - Vicenza - marzo 2012*



*D.M. & C. adolescenti - Arzignano - novembre 2011*

**GLI ADOLESCENTI  
CI STANNO...  
SUPERANDO!**

## La “zona conforto”

La mia “zona conforto” è una terra di confine. Alle mie spalle c'è il mio “paese”, formato da tutti i posti che ho conosciuto finora. Davanti a me, il resto della conoscenza, così vasto e illimitato che mi fa paura il solo pensiero che esista. No, no, sono d'accordo, meglio stare qui, nella mia zona conosciuta.

Nella mia zona conforto mi sento in pace, solo se non sto avanzando nel mio percorso di sviluppo personale. Non c'è vento, l'aria è ferma. Non ci sono grandi sbalzi di temperatura e se anche ce ne sono mi difendo con una contrattura muscolare e alzando un po' la cerniera della giacca per ripararmi e proteggermi.

Nella mia zona conforto non c'è posto per la mia immaginazione e probabilmente nemmeno per i miei sogni. C'è poco spazio anche per la creatività, e anche se ce ne fosse un po', appena lo scontato la vede si fa avanti e se la mangia in un boccone.

Ci sono sicuramente le mie opinioni, nella mia zona conforto, e talvolta anche ben cristallizzate, e questo mi dà sicurezza; si sta meglio in una zona conosciuta, magari non comodissima, ma certamente supportata dai rassicuranti paletti dell'abitudine che mi fanno dormire sonni tranquilli.

Le mie idee, invece, non trovano la porta aperta quando si avvicinano alla mia zona conforto. Anzi, siccome loro sono nell'aria, appena si avvicinano ai confini della mia zona conforto sentono che l'aria è più rarefatta, e cambiano direzione.

E' tranquillizzante restare chiusa dentro la mia zona conforto, senza correre alcun rischio di dovermi trovare ad affrontare le mie paure o peggio a tentare di dipanare i nodi delle mie matasse.

Quando sto nella mia zona conforto, sono convinta di stare “bene” e di stare facendo tutto quello che sono in grado di fare. Ho pochi dubbi, o addirittura nessuno. Se anche sentissi una delle mie paure bussare alla porta, è semplice, basta che faccia a meno di andare ad aprire o che faccia finta di non aver sentito bussare, così sto più “tranquilla”.

E poi, se mi capitasse di scivolare e di trovarmi per un attimo a contatto con me stessa e di intravedere un piccolo bagliore che potrebbe indicarmi una strada nuova e sconosciuta, no, no, meglio fare subito un passo indietro, chiudere subito porte, finestre e spifferi, altrimenti rischio di “perdere” quello che ho. Preferisco infatti sicuramente costruirmi un alibi per tirare avanti, e siccome ho imparato a raccontarmela proprio bene, mi convinco che è il caso di continuare su questa strada e a stare qui nel mio “cuccio”, “buona e tranquilla”.

Nella mia zona conforto mi sento brava per quello che sto facendo e per tutta la fatica che ho fatto per arrivare fin qua. Mi sento anche “arrivata” e mi ci crogiolo, ci sguazzo. E non sto andando da nessuna parte, cioè mi sono fermata. Siccome qui sono e qui sto “bene”, guai a chi mi rompe per tentare di favorire in qualche modo il mio progredire.

Ci sono pile e pile di giudizi e di consigli nei confronti di me stessa e degli altri, nella mia zona conforto, già confezionati e pronti per essere distribuiti. Mi sono utilissimi, sono le mie cartucce che uso per difendermi dagli attacchi dei miei nemici (leggi: gli amici scomodi).

Nella mia zona conforto ci sto talmente “bene” che quando ho sentito dire che le zone conforto sono pericolose mi sono affrettata a convincermi che la mia non è una zona conforto.

Domanda: ma chi me lo fa fare a tentare di uscire da un posto così?

Maria Rosa Bicego – Valdagno (VI)

## IPOTESI DI LAVORO

### Progetto 2012: “Diventa chi sei”

Banale, forse... ma per farlo è fondamentale sapere chi si è.

Tra le domande più antiche che si è posto l'uomo da quando è sulla terra c'è proprio anche questa, anzi anche queste:

1. perché sono qui,
2. chi sono io,
3. da dove vengo,
4. dove vado,
5. perché ?

Domande queste che in ognuno di noi risuonano in modo perenne perché la maggior parte prova un'inquietudine dettata da non si sa che...

Personalmente sono domande che ciclicamente ritornano... qual è il mio scopo, perché sono qui sulla terra? Sicuramente non per mangiare dormire, possedere cose e persone... allora perché?

A queste domande la risposta può arrivare solo dal nostro “passeggero”, quello che sto dentro alla nostra carrozza e che il nostro cocchiere porta in giro per il mondo più o meno comodamente a seconda della strada che si è scelto di percorrere, o dai cavalli che sa più o meno gestire.

Il mio passeggero mi ha mostrato con gli occhi della mente le immagini relative a queste “questioni” così profonde e così radicate.

La prima immagine è stata quella di una fiaccolata, c'ero io con tutti i ragazzi che negli anni si sono susseguiti a Cerealto, ognuno di noi aveva la sua fiaccola in mano e lentamente seguendo il battito del nostro cuore ci accingevamo al fuoco dove avremmo unito le nostre fiamme, le nostre vibrazioni, le nostre energie all'Energia del Cosmo.

Quindi: sono qui per riconoscere la mia luce che viene dal tutto, sto tornando al tutto portando conoscenza e amore diffondendo questa luce senza paura.

Ma l'immagine che mi ha veramente fatto vibrare è stata quella venuta all'ultima domanda: cosa accende la mia piccola candela?

Innanzitutto come sapeva che io ero una piccola candela? E subito dopo è giunta l'immagine di un faro su una scogliera a picco.

Ma certo un FARO... chi è consapevole di chi è e della sua piccola luce può, riconoscendosi allo specchio, amplificare la sua luce fino a rischiarare l'oscurità e diventare per gli altri un guardiano!

Certo questo è il nostro scopo, il mio scopo, lo scopo dell'ISI.

E questo mi ripagherà della solitudine, della paura della responsabilità di lasciar spegnere quella piccola luce, di tutte le fatiche, ma non è ormai più possibile far finta di non sapere.

Chi sa sbucciare le patate, continuerà a farlo... almeno io, fintanto che sarò capace di far ardere la mia fiammella e avrò il coraggio di guardarmi allo specchio.

Susanna - Trieste



## CORSO TRIENNALE F.B. (FORMAZIONE DI BASE)

### Impressioni OGGETTIVE da cui Trarre Profitto

(la mia piccola testimonianza, con qualche riferimento liberamente tratto dal materiale didattico)

Lo so...mi ripeto. Sono tediosa e logorroica, ma il mio sano egoismo mi fa dire: “E chi se ne frega!?”

Ho fatto mia la frase “si isti et iste, cur non ego?” (= se ce l'hanno fatta questi e queste, perché non io?), ma mi piace pensare di averne coniata un'altra altrettanto significativa: “Si ego, cur non isti et iste?” (=se ce l'ho fatta io, perché non questi e queste?).

Lo so, sembra una frase piena di superbia, ...ma di nuovo... “e chi se ne frega!?”. E' sicuramente una frase ricca di nuova consapevolezza e orgoglio, ma non solo per me. E' la consapevolezza dell'abitante adeguato, che sceglie di crescere e progredire nel suo mondo ed assieme al suo mondo, in maniera adeguata ma senza adeguarvisi. E' una consapevolezza globale che abbraccia tutta l'Umanità, che fa rima con Potenzialità.

Perché dentro ognuno di noi c'è il seme della Genialità, c'è un'infinita Possibilità, c'è un intero calice di Qualità, c'è un ampio bacino di Opportunità, ... solo che ancora, per chiudere il cerchio, non si riesce ad includere una cosa fondamentale: la Fiducia. ...e allora chiamiamola FIDUCITA' !!, magari ci riesce più facile se suona così !! ...E tra l'altro, guarda un po', è la perfetta unione tra Fiducia e Felicità... Che sia un caso?!

Al corso di Formazione Base ci è stato detto che noi allievi siamo degli artigiani della mente dotati di un cuore. In realtà mi sento più un agricoltore: mi è stato donato un campo già coltivato, da cui sto raccogliendo bellissimi frutti, sani e nutrienti per corpo, mente e anima. Per ricambiare il favore, sto imparando il mestiere e, nei campi limitrofi, semino, semino, e semino... con fiducia che prima o poi qualcosa nascerà e darà frutto a chi vorrà coglierlo. E magari anche chi lo coglierà ne sentirà il dolce sapore e l'inebriante profumo, e lo vorrà condividere.

E' una speranza di Epidemia Positiva, una Meravigliosa Pandemia. E' una sogno vibrante. E' l'isola che non c'è del Ragazzo dai Capelli Verdi. Se con impegno e sacrificio ognuno di noi dedicherà un tempo prefissato, un passo dietro l'altro, verso l'idea dell'isola che non c'è, la troverà. Basterà caricarsi sulle spalle uno zaino carico di Atteggiamento Mentale Positivo, Impegno Totale, Dedizione Totale e Conoscenza Specifica.

E allora l'isola che non c'è ci apparirà in tutta la sua bellezza; la vedremo risplendere come un faro che esce dalle nebbie dell'apatia e del “cosa posso farci io?”.

E sarà tanto gratificante, quanto sarà stata la fatica che avremo fatto per riconoscerla DENTRO DI NOI.

L'uomo può essere costruttore di sé stesso: “Pensa in grande e crescerai, pensa in piccolo e resterai indietro.”

...“Quelli che non soffrono nulla non divengono nulla “. (...) “Tu sei colui che si effettua “. (da G.Soffiato)

...e perciò, tiriamoci su le maniche, e buona vita e buona strada a tutti noi !

Francesca Pillan ...anzi... la ragazza dai capelli verdi Francesca

### A mio padre

Mio padre non era forte:  
piangeva quando si  
sentiva ferito.

Mio padre non era libero:  
aveva su di sé  
il peso dei figli.

Mio padre non era coraggioso  
ma sapeva difendere  
la sua famiglia.

Mio padre lavorava per vivere:  
e questo lo uccise.

Mio padre amava le donne  
e tutte lo amavano.

Mio padre amava sua moglie  
ma lei non parlava.

Mio padre ha lasciato  
un vuoto immenso.

Non parlavo con mio padre,  
ora ci parlo tutti i giorni.

Soffrivo della sua presenza,  
ora sono solo senza di lui.

da “L'incontro” di Lucio Miotto

# LAVORO & STRESS



**BANCA DEL CENTROVENETO**  
CREDITO COOPERATIVO S.C. - LONGARE

Una vocina dentro di me mi diceva "non puoi perdere questo corso, anche se è fine trimestre!!!"

Organizzando il lavoro in modo tale da far tacere quell'altra voce razionale che mi diceva di non andare ("è irresponsabile da parte tua"), ho ascoltato quella piccola vocina..ed ora sinceramente non esistono parole per esprimere il mio entusiasmo, la mia soddisfazione per l'esperienza che ho fatto al corso, che è andata ben oltre alle aspettative.

Dal corso speravo di imparare a gestire lo stress, non tanto per me stessa, quanto per gli altri: moderare il tono della voce, le parole, gli sguardi che troppe volte parlano da soli...

Il corso mi ha dato però molto di più: la consapevolezza che esistono tecniche che permettono non solo di rilassarsi, ma di migliorare il proprio modo di essere, di essere migliori per prima di tutto per se stessi e poi per gli altri, e per entrare in comunicazione con quel piccolo IO che troppo spesso è messo a tacere.

Il corso è quindi solo la punta dell'iceberg di quello che è il percorso alla scoperta delle nostre menti, del nostro io, e di come vogliamo essere.

Consiglio di seguire il corso non solo a tutti i colleghi, ma a "TUTTI": l'entusiasmo del corso mi porta a dire che se tutti conoscessimo queste tecniche di dinamica della mente e del comportamento saremmo tutti migliori.

In sintesi: voto al corso 100/10, potenzialità del corso: infinite; utilità del corso: personale, famigliare, sociale.. non solo lavorativa

Ringrazio quindi:

Davide che ha proposto il corso.

La Banca che ha inserito il corso nel piano formativo

Cristina che mi ha suggerito di partecipare al corso

Il Dr. Spillare e la Dr. Serblin per la competenza e la professionalità espressa in modo così naturale, semplice, famigliare ....

Grazie a tutti Voi.

Cordiali saluti

*Elisa Picco*



Vicenza, 30 marzo 2012 - Giornata Antistress per operatori della Banca del Centroveneto

## Dai percorsi di politica attiva organizzati dalla Regione del Veneto

Questo corso mi è stato molto utile per correggere alcuni miei atteggiamenti negativi, per questo vi ringrazio molto.

*S. M.*

Vorrei avere delle persone come voi nella vita. Suggerimenti: siete brave e preparate.

*G. T.*

Il corso, per me, fino ad ora è stato positivo e mi ha permesso di prendere molta consapevolezza delle mie capacità per migliorarmi. Inoltre ha aumentato la fiducia in me stessa e la voglia di migliorarmi costantemente con la certezza di riuscirci.

*G. S.*

Sono soddisfatta di questo corso e delle tecniche insegnateci.

*S. C.*

Personalmente sono stato soddisfatto del corso. Il problema a mio avviso è stata la poca eterogeneità del gruppo.

*M. P.*

Un'esperienza piacevole e formativa. Personalmente fa riflettere e vien voglia di provare a cambiare.

*A. G.*

E' stato bello.

*K. I.*

Spiegazioni chiare, persone gentili e pazienti. Ho imparato cose nuove a me sconosciute prima, ma non tutte hanno stuzzicato il mio interesse.

*M. S.*

## GIORNATA ANTISTRESS PER AVVOCATI E COMMERCIALISTI

Vicenza, 27 novembre 2011

Caro Carlo,

adesso Ti scrivo di amicizia, di altezza, di sorriso e di magia.

Devi sapere che lo scorso aprile rimasi male per non poter partecipare al ciclo di rilassamento, allora programmato, perché precedenti impegni non me lo consentivano.

La pubblicità del corso, però, rimase lì, in un angolo della scrivania.

Arriva novembre, con la riedizione del corso di rilassamento.

Mio!! E' stata la mia prima reazione.

(Il destino, poi, ha stabilito che io l'abbia frequentato ieri, alla fine di una settimana di alto stress lavorativo, durante la quale ho vissuto anche la perdita di un Amico caro).

Ieri mattina, ho usato le parole altezza e sorriso. Le riutilizzo anche adesso, anche se, per altri motivi.

Altezza: per esprimere il livello di emozioni provate nell'intera giornata: il privilegio di conoscerTi, di incontrare delle persone con le quali ho condiviso questa esperienza e, con le quali, durante l'intervallo - sempre con il sorriso - ho pranzato, ho fatto compere, ho provato maglie ed occhiali al centro commerciale - come se ci conoscessimo da lungo tempo - complice anche quella magia che ha pervaso la mattinata prima, e che è continuata, poi, nel resto della giornata.... (e pensare che fino a qualche ora prima, ognuno di noi era un estraneo per gli altri)!!

Per quel che mi riguarda, poi, la magia è continuata anche oggi.

Ho parlato di emozioni con un Amico, affermando che quando due Amici si parlano, creano un contatto fisico, emotivo, mentale, spirituale unico, al termine del quale entrambi risultano arricchiti. Vuoi conoscere la sua risposta?

Mi ha raccontato della gioia provata la mattina nel vedere un pettirosso, di aver subito pensato a me, e di essersi emozionato per l'inusualità e per la magia di quell'incontro.

Come vedi, le cose belle sono nel creato, le emozioni escono, si espandono, amplificandosi come i cerchi nell'acqua, quando lanci un sasso e, in tutto ciò c'è, sicuramente, anche, qualcosa di Te e del Tuo insegnamento!

Con riconoscente affetto e stima

*Annalisa Pirolo - dottore commercialista*

## SPORT & MENTE

Ciao Carlo,

ho iniziato la scorsa settimana la coppa del mondo con un buon risultato, un 4° posto su una pista (skidom) dove in 8 anni non ero mai riuscito ad esprimermi al meglio.

Ho applicato spesso gli esercizi che abbiamo fatto insieme a Sarns....

Devo dire che nel campo sportivo mi aiutano tanto oltre che nella vita privata.

Ogni tanto faccio più fatica a visualizzare i colori dell'arcobaleno e certe volte devo sforzarmi molto meno.

Saluti da San Vigilio e a presto.

Crepi il lupaccio.

*Meini*



*Meinhard Erlacher*

**famila**  
Con noi sei in famiglia.

Tienila attiva.

**Club famila**

**SUPER 2012**

Carta Club Famila. Più la usi, più ti sorprende.

- PREMI ESCLUSIVI**
- EVENTI A TEMA CON SCONTI SPECIALI**
- PROMOZIONI, CONCORSI, SORPRESE PER LA TUA TAVOLA**
- E SE LA TUA FEDELTA' È SUPER, UN SUPER 2012 CON SORPRESE VANTAGGIOSE SUL TUO SCONTRINO!**

# RICEVIAMO & PUBBLICHIAMO



D.M. & C. - Cassago - marzo 2012



D.M. & C. - Vicenza - gennaio 2012



D.M. & C. - Trieste - marzo 2012

## TRIESTE...

Cara Susanna,  
come ho avuto già modo di dirti, ti ringrazio molto per avermi fatto conoscere la Dinamica mentale e per essere riuscita, con pazienza e affetto, a vincere le mie resistenze ed avermi convinta a partecipare al corso che si è svolto a Trieste alla fine di marzo.

E' stata un'esperienza molto particolare alla quale mi sono avvicinata con qualche perplessità. Queste perplessità però si sono dissipate nel corso delle giornate lasciando il posto alla meraviglia della scoperta di nuovi strumenti per affrontare la quotidianità con serenità e forza. Il bilancio non può che essere positivo anche perchè ho avuto la possibilità di conoscere persone diverse, ciascuna con la propria esperienza di vita più o meno dolorosa. Ciò che più mi ha colpito è il fatto che diverse persone che ho incontrato hanno avuto o hanno ancora problemi anche seri ed hanno trovato nelle tecniche suggerite e nelle persone conosciute un valido aiuto.

Conto di ripetere presto il corso dal momento che durante quello appena svolto mi sono rilassata così tanto da aver dormito quasi sempre durante i rilassamenti e l'esercizio delle varie tecniche...D'altro canto, sono stata così bene che, nonostante l'intensità del corso in termini di ore, ho affrontato il lunedì e la settimana di lavoro con un'energia e una positività decisamente maggiore rispetto alla norma.

Confido di proseguire con l'applicazione delle tecniche e magari di approfondirle.  
Grazie Susi!!!

Elena

## IL CORAGGIO DI TENTARE

Carissimi Carlo e Patrizia,

Eccomi qui di nuovo a scrivervi.

Si è appena concluso il corso base qui a Cassago nel quale io ho fatto la mia prima assistenza, per me è stata un'esperienza davvero incredibile e la prima cosa che mi viene da dirvi questa mattina è "se tu stai bene, io sto bene".

È davvero "indescrivibile" la sensazione che ho nel mio cuore in questo momento..... Scoppia di gioia, amore, energia.

Mi tornano alla mente frasi, intuizioni, immagini. È come se dentro di me si fosse aperto uno scrigno pieno di tante cose è una sensazione fantastica!!!!

Sai Carlo mi è tornato alla mente anche quello che mi avevi detto tempo fa "non confondere la bicicletta con chi ci sta sopra", non riuscivo a capire e sabato tutto d'un tratto la risposta è arrivata..... Fantastico.

È stato impegnativo prepararmi, fare il primo passo, trovare il coraggio ( voi riderete ma ho imparato da mio figlio, prima di fare l'intervento ho pescato dal mio zainetto la mia pallina del coraggio ed ha funzionato :-)) ma visto quello che mi è tornato ne è valsa veramente la pena.

Stamattina tra l'altro è successa una cosa stranissima, ho incrociato la figlia del padrone dell'immobile dove verrà aperto il nuovo centro che avrò visto si e no due volte che ha cominciato a parlarmi di lei e della sua vita, dei suoi problemi.....gli ho parlato del corso e lei mi ha chiesto di portargli il cartellino per iscriversi, non ci credevo :-)) Mi sa che non sono stata molto chiara ma in realtà dentro di me sento come un turbine in continuo movimento, mi vengono in mente tantissime cose ma non mi basterebbe tutta la mattinata per scriverle tutte quello che volevo era condividere con voi questa immensa gioia.

Vi voglio un sacco di bene

Morgana - Cassago Brianza (LC)



Giornata C. B. (Comunicazione di base) - Vicenza - marzo 2012



D.M. & C. - Zurigo - dicembre 2011

Cara Patrizia

I hope you returned well home?! I am sorry, but writing in italian is not possible for me, or you would probably not be able to understand it... :-)

You can answer me in italian, that's fine...

I really enjoyed the course! You do an amazing work! Thank you @!!!

I started with the "work" and I have some questions...

- If I am in my "level", can I change from the white frame to the next black frame without doing/thinking anything?

- Can I also do the frame work in the laboratory?

- When I wake up in the morning, do I need to do the rainbow before getting up? This morning I saw a rainbow outside, how beautiful!

- Since I'm going to sleep in the Alpha level, I always wake up an hour too early, do you have an idea why? With the 90Min rules...

I think for the moment that's all... I hope not to bother you too much...

I hope to hear from you and I hope you are doing fine.

Take care, un abbraccio

Mirjam

Cara Patrizia,

spero tu sia tornata a casa in tranquillità?! Scusa, ma mi risulta difficile scrivere in italiano, ed oltretutto probabilmente non capiresti...;-)

puoi rispondermi in italiano, non c'è problema..

mi è davvero piaciuto il corso! Hai fatto un lavoro stupendo! Grazie @!!!

Ho iniziato con il "lavoro" e ho alcune domande...

• Se io sono nel mio "livello", posso passare dalla cornice bianca alla successiva cornice nera senza fare/pensare nulla?

• Posso anche fare lo schermo della mente nel laboratorio?

• Quando mi sveglio al mattino, devo fare l'arcobaleno prima di alzarmi? Stamattina ho visto l'arcobaleno fuori, che meraviglia!

• Dato che sono solita andare a dormire al livello Alpha, mi sveglio sempre un'ora in anticipo, hai idea del perchè? Con le regole dei 90 minuti...

penso che per adesso sia tutto.. spero di non disturbarti troppo...

spero di sentirti presto e che tu stia bene..

abbi cura di te, un abbraccio..

Mirjam

## REPETITA JUVANT

### Cento righe di tempo buttato

(Ovvero: non tutto il male viene per «cuocere»)

C'è gente che passa la vita a fasciarsi la testa, prima di essersela rotta.

Cosa intendo dire, con questo?

Intendo dire che un gran numero di persone affronta le situazioni, sempre, paventando il peggio. «Chissà come andrà a finire; se faccio questo chissà cosa mi succede; speriamo che vada tutto bene ... anche se sono sicuro che andrà male; con la scalogna che mi ritrovo, senz'altro non riuscirò a concludere niente; ecc. ecc.».

- E allora cosa si deve fare; gli ottimisti a tutti i costi per poi piangere ancora di più se qualcosa non va per il verso giusto?

- No di certo; e tuttavia, un atteggiamento mentale equilibrato e positivo aiuta a stare al mondo, più di qualsiasi raccomandazione o «di culo».

Anche in questo caso, cosa intendo sostenere?

Intendo sostenere che le vicende della vita sono il risultato di una serie di situazioni, in parte non dipendenti dalla nostra volontà e in parte strettamente correlate alla nostra discrezionalità. Ergo, per la parte che non dipende da noi ci corre l'obbligo di tirare giù il testone e di adeguarci, ma per la parte che dipende da noi, tocca a noi essere adeguati.

Così, il conseguente atteggiamento mentale positivo che si attiva a fronte di questa scelta, ci aiuta a non farci prendere dall'apprensione, dalla tensione e ancora di più ci aiuta a capitalizzare il nostro impegno, la nostra dedizione e la nostra conoscenza specifica e a conseguire il risultato auspicato, nel modo migliore.

Conclusione troppo semplicistica?

Al solito, forse; di certo se uno sciatore dilettante affronta una discesa un po' pericolosa con le braccia e le gambe già ingessate perché immagina o prevede di potere cadere e rompersi un arto, il meglio che gli possa capitare è di fratturarsi l'osso del collo e, in sovrappiù, di certo, resterà sempre un tremebondo dilettante. La via del professionismo gli è decisamente preclusa.

Alla stessa stregua, l'uomo che coltiva la naturale paura di affrontare le vicende della propria vita senza tentare di affrontarla senza protesi, puntelli o profilattici o annate di tentennamenti, potrà anche avere l'aspetto e l'età di un adulto ma, nella realtà resterà e si comporterà sempre come un bambino (con tutto il rispetto per ogni bambino, prossimo venturo).

## Il gioco dei «se» e dei «perché»

*Non dare niente per scontato è l'unico modo per non dover dire: ... io credevo*

Se la vita è il frutto di una armonica combinazione di elementi naturali, finalizzata a una progressiva e programmata selezione di prerogative e qualità sempre più efficienti e efficaci, perché è così disastrosa e imprevedibile?

Se la vita è quel meraviglioso dono di amore, tanto decantato e predicato, destinato alla gloria di una vita eterna e gloriosa, perché tanta violenza, tanta precarietà e tante manifestazioni d'odio e di cattiveria?

Se la vita è veramente un soffio e scintilla divini, perché disegna strade, percorsi e vicende a dir poco diabolici?

Se la vita è ricchezza di pensieri e di sentimenti, perché tanta povertà civile e morale?

Se la vita è un dono, perché tanto egoismo?

Se la vita è un bene, perché tanto male?

Se la vita «è», perché tanti «ho»?

Sette abborracciati «se» sulle tavole della legge di Re Salomone, sul sentiero della ragione del filosofo Aristotele, sullo specchio dell'Arte di Giovanni XXII (1315 d.c.) sulle elucubrazioni in buona fede (?) di nonno Marx e succedanei, ma soprattutto nel cesto dei pani e dei pesci di contemporaneo, pervicace marketing mondiale.

Quando i Sofisti inventarono il «gioco atroce» della logica di una tesi e dell'altrettanto logica verità dell'antitesi, il pensiero cessò di essere figlio dell'animo e divenne «merce» del cervello sociale.

Così ebbero diritto di regalità, la tesi, l'antitesi e la sintesi, i se, i però, i forse e i perché.

Ricchezza estrema di ogni Utopia, ma indegno malaffare in qualsivoglia positivismo furbasto e sfruttatore.

Mi rendo conto che i soliti «amici» specialisti, a questo punto, hanno finito di strapparsi i pochi capelli che ancora gli restavano, in preda alla più grande disperazione intellettuale.

Ma, io, in coscienza, so che sto facendo loro un grosso favore; esso (il favore, intendo) è: se in giro c'è gente che «usa» della penna e del pensiero, come li uso io, è certamente «giusto» che al mondo ci siano anche loro (gli specialisti), se non altro per testimoniare le differenze e valorizzare l'invenzione dei «distinguo».

- Va bene, piantala di fare l'ermetico e dicci, in modo che possiamo capirlo tutti, cosa c'è, stavolta dietro questa ennesima provocazione!

Senza pretendere di poter mettere in discussione le scelte di chicchessia, c'è, caro Valentino (ho finalmente trovato il nome per il mio solito interlocutore occulto), che ognuno di noi ha almeno due modi di affrontare la vita; uno prevede la scelta di cominciare a vivere solo «dopo» aver risolto tutti i se e i ma che costellano ogni atto dell'esistenza, l'altro prevede di vivere giorno dopo giorno, ora dopo ora, senza essere mai assolutamente certi di niente, accettando le contraddizioni degli umani comportamenti e degli umani pensieri, e coltivando un costante atteggiamento mentale positivo di «ottimismo esistenziale» e di convinta sopportazione, anche nelle situazioni più tragiche, a fronte del teorema che: «vivere solo per dimostrare di avere ragione è il modo più cretino di martellarsi le gengive con un martello di piombo».

Certo, questo non risponde ai sette «se», ai ventuno «ma», e ai seicentoventicinque «però», che costellano pensieri, parole, opere ed omissioni ... ma ... chi se ne frega!

E' vero, Valentino, mi hai beccato; e allora? Io, sarò «anche» squallido, ma non sto peggio di prima; tu, adesso, stai meglio?

Se sì, sono contento per te; e anche per me, visto che, ancora una volta, sono riuscito ad aiutare a star meglio qualcuno.

Se no, mi dispiace. Vedrò di impegnarmi di più la prossima volta.

Marcello Bonazzola

Per abitante adeguato possiamo intendere l'individuo 6+/6- che ricerca, individua, riconosce, accetta, coltiva, sviluppa, capitalizza con impegno totale, dedizione totale e conoscenza specifica le proprie qualità naturali.

Può farlo da solo o facendosi aiutare possibilmente da persone abbastanza bilanciate da non accettare di essere definite «maestri» e da non proporsi come «esempi da imitare».

Deve sempre e comunque tenere presente che nessuna elaborazione, per quanto sofisticata, potrà mai modificare la sua cilindrata. E anche che nessuna cilindrata, di per sé, potrà mai costituire merito o demerito specifico per alcuno.

\* \* \*

L'ottimismo della volontà si scontra spesso con il pessimismo della ragione.

E' un discorso che non fa una piega. Epperò io penso che la volontà proiettata verso il positivo abbia un cuore vittorioso; la ragione ha solo sé stessa e manca di tutti quegli attributi che sono indispensabili per fare accadere una cosa, qualsiasi cosa. Così se seguo il pessimismo della ragione sto seduto a guardare le vicende della mia vita che vanno a farsi friggere e non faccio niente; nemmeno un piccolo passo avanti per uscire dal guano. Anche perché spesso e volentieri, la ragione serve solo per analizzare le cose accadute; Il suo uso per le cose che devono succedere è almeno imprudente quando non vigliacco disimpegno.

E, per favore non confondere la ragione con il buon senso e la saggezza che derivano dalla «conoscenza». Sapere per capire, capire per fare.... ecc. ecc.

\* \* \*

La scelta di un comportamento «sano» è in termini di «economia esistenziale» maggiormente gravosa, dura e faticosa sia da progettare che da praticare; la scelta di un comportamento «malato» è tutta in discesa, con punte di ebbrezza «acritica», e (a parte le crisi di coscienza) praticabile senza particolari impegno e disciplina; in più coinvolgere gruppi in programmi di crescita personale e di disciplina morale o di sviluppo personale «è dura».



**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.