



Sapere per Capire

PENSARE, STANCA.

In compenso, ti aiuta a stare a galla
nel mondo dell'omologazione

Caro lettore, conosciuto e sconosciuto, ho provato a darti una risposta ad una domanda che ho trovato alla fine di un pezzo di MaBo. inserito in A Futura memoria: "Ma chi mi può insegnare a vedere i miei pensieri?". C'ho pensato un po' su (e anche un po' sotto) e vorrei condividere con te, se ti va, le conclusioni alle quali sono pervenuto.

Se è vero che ognuno di noi è la somma dei pensieri che ha avuto e che altri hanno avuto per lui, è pure vero che in ognuno di noi c'è, in misura variabile da soggetto a soggetto, un Dottor Jekyll e un Mister Hyde; se non conosci la storia del Dottor Jekyll e di Mister Hyde, basta pensare a un Io Vero e un Io Finto. Questi tizi (o il Vero Io e il Finto Io) sono il risultato dei pensieri dai quali vengono alimentati. I pensieri del Dottor Jekyll sono pensieri veri, puri, puliti, vivi perché collegati direttamente con la fonte dalla quale attingono la loro vitalità e brillano di luce propria, della stessa luce della sorgente che si riversa nei pensieri; nello specifico, questi pensieri, provenendo direttamente dalla fonte, hanno un contenuto che dà un senso a tutto: è il sentimento, lo stesso sentimento che c'è nella fonte, fatto di pulizia, disinteresse, semplicità, purezza, generosità, gratitudine.

I pensieri di Mister Hyde sono pensieri finti, anonimi, grigi, privi di vitalità e non brillano di luce propria ma di luce riflessa, determinata da quello che altri dicono, fanno e pensano e, in particolare, dall'aver chiuso la "conduttura" che faceva scorrere l'acqua sorgiva. Questi

pensieri, per quanto ben articolati, forbitamente confezionati e ragionevolmente "più meglio" degli altri, mancando del sentimento presente nella fonte, sono simili a una bottiglia con una bella etichetta esteriore e un bell'aspetto formale, ma vuota al suo interno.

La distinzione non è da poco, e saper vedere le due categorie di pensieri può fare la differenza tra stare bene e stare male, tra essere colorati ed essere grigi, tra il successo e il fallimento di qualsiasi progetto. Ad esempio, il Dottor Jekyll coltiva il proprio giardino con impegno, dedizione e conoscenza specifica e poi prega il Padreterno che gli altri facciano altrettanto, senza la pretesa o la missione di cambiare il mondo ma disponibile a dare la sua acqua a chi la chiede e senza angustiarsi se poi l'acqua offerta non viene accettata o apprezzata; Mister Hyde, invece, pensa che non sia così importante coltivare il proprio giardino, ritenendo che sia già a posto a priori e si diverte (si fa per dire) a fare credere che la sua luce riflessa sia invece la luce autentica e che gli altri devono "liberamente" scegliere di riconoscerla.

Ancora, il Dottor Jekyll si guarda bene dal toccare o mettere in discussione le regole che permettono al contenuto dei suoi pensieri di scorrere liberamente dalla sorgente fino al mare della vita quotidiana, mentre Mister Hyde ritiene che le regole sono contro la libertà e che, forte di quella che crede essere la libertà, possano tranquillamente essere toccate e cambiate.

Altre differenze, se vuoi, trovale tu.

La Dinamica Mentale Base secondo il metodo di Marcello Bonazzola si sviluppa e si evolve proprio nella possibilità di produrre pensieri propri, veri, vivi, autentici, liberi, incondizionati, frutto della proprio essere unico, insostituibile e meraviglioso e non del riflesso che perviene dagli altri, siano essi anche scienziati o specialisti. Invero, se l'evoluzione della Dinamica Mentale Base fosse nelle neuroscienze verrebbe meno lo spirito originario che informa il Metodo, la libera scelta, frutto della vera Libertà che è insita nell'essere umano, perché le si darebbe una dire-

zione e un limite specialistico; non

si tratterebbe più, pertanto, di Dinamica Mentale Base, ma di qualcosa d'altro, fosse, questo altro anche solo Dinamica Mentale.
A questo punto, se sei ancora qui e se sono riuscito a non annoiarti troppo, adesso che abbiamo posto delle basi sul sapere per capire, per rispondere alla domanda di MaBo. di inizio articolo, il passaggio successivo è quello di fare quello che i tuoi pensieri ti dicono di fare, per poter così poi conoscere di che qualità sono e di volta in volta "aggiustare il tiro"

ecc. ecc. sulla strada della realizzazione del Decaloper e del diventare chi sei. Basta così; se vuoi scrivimi i tuoi pensieri.

Potremmo divertirci a giocare al gioco del Tempo-Pensiero e farci delle "pensate" che saranno sì da 6+6-, ma che potrebbero farci condividere qualche momento di respiro libero e di Vera Realtà. Quella che brilla di luce propria. Ciao.

Carlo Spillare

LA GIOIA



"Siamo arrivati a una piena crisi di trasformazione" diceva Sri Aurobindo nel 1963, oggi la stiamo attraversando ed essendo in pieno passaggio, quanto prima ci renderemo coscienti di ciò tanto prima riusciremo ad evolvere.

Essere collaboratori coscienti per la nostra evoluzione, accettare la sfida o..... soccombere.

Per collaboratori coscienti intendo riconoscere che il nostro costante operato verso la scoperta del nostro "vero Io" è una condizione imprescindibile per il conseguimento di tale obiettivo.

Ma questo non sarà sufficiente se non riusciremo anche ad affidarci all'imponderabile riscoprendo la Meraviglia della Vita che ci circonda, ci nutre e abita.

L'entusiasmo, il Dio in noi, va cercato con tutti i sensi (quelli esterni e quelli interni) in ogni attimo della nostra vita non dando mai niente per scontato, lasciandoci trasportare dalla magia della vita racchiusa in ogni gesto, in ogni atto, in ogni cosa che ci circonda, senza mai rinunciare per quante dure ci possono sembrare le sfide che la vita ci regala.

Non sarà più banale nessun minuto della nostra esistenza se guarderemo ogni cosa che ci accade con lo sguardo meravigliato dei bambini (che nulla giudicano) di fronte ad ogni piccolo atto per quanto agli occhi degli adulti possa essere banale e scontato.

Nulla nella vita è banale e tutto si colora se riusciamo a lasciare da parte pigrizia e paura, che altro non sono se non costruzioni di una mente poco allenata e lasciata a se stessa.

Nel procedere con costanza, umiltà privi di importanza personale e a braccetto con l'affidarsi a Qualcosa o Qualcuno più grande di noi, si scoprono attimi di pura Gioia.

Nel perseverare tali attimi diventano più frequenti e nutrono tutto il nostro essere lasciando emergere la verità su chi siamo: Unici, Insostituibili e proprio per questo Meravigliosi.

Riconoscendo la meraviglia in tutto ciò che ci circonda, impariamo a meravigliarci anche di noi stessi, non solo dell'altro. Così facendo l'invidia, la gelosia, il confronto, la critica che nascono dalla paura di non essere adeguati e accolti, spariranno perché non avremo più bisogno di sentirci capiti, accettati, stimati.....

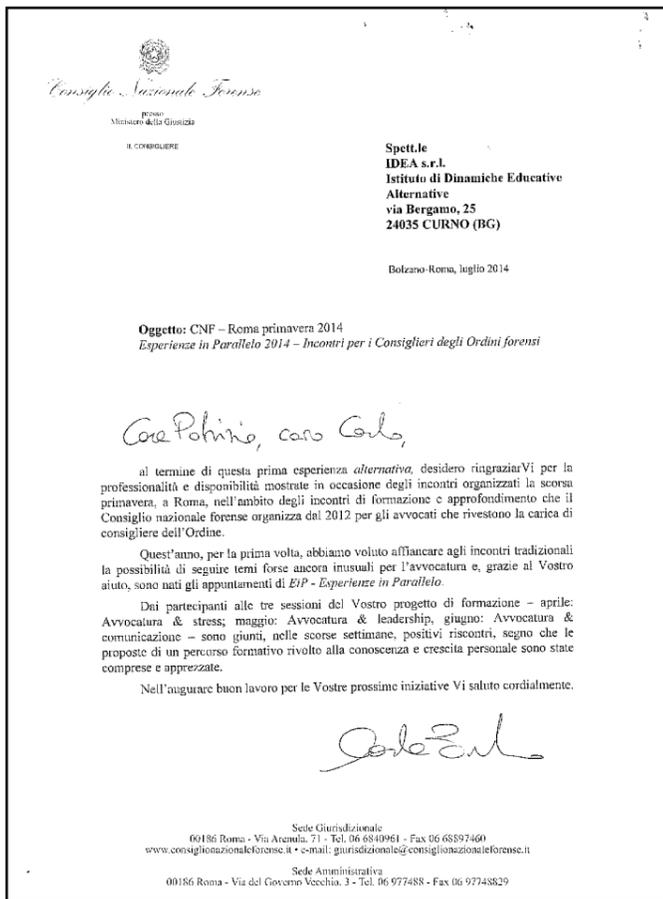
Saremo allora pronti perché diventati abitanti adeguati a questo nuovo stile di Vera Vita e potremmo godere della Vera Gioia libera di esprimersi nel riconoscimento del Vero Uomo.

Patrizia Serblin



L'uomo, accoccolato sul proprio cuore, sosta un attimo con tutta la mente, nel cammino indifferibile verso l'essere"
Pierdomenico Barbiero - 2007

FORMAZIONE UMANA



Corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento con IDEA srl - luglio 2014

Ad inizio 2014 mi sono deciso a frequentare il corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento di Carlo Spillare, spinto non soltanto dalla curiosità ma, altresì, dalla sensazione – per usare un’immagine del mondo del basket, che mi accomuna a Carlo – che era giunto il momento di indossare nuovamente scarpette e canotta e di scendere in campo ad allenarmi.

Non pensavo, allora, che il percorso sarebbe stato, poi, così intenso e positivo per me.

Tanto intenso e positivo, al punto da avere voglia di mettermi in gioco, come avvocato, anche negli specifici seminari di Antistress, Leadership e Public Speaking, nonché nell’importante esperienza di Assertività Laterale, vissuta ad Asiago lo scorso mese di giugno.

E’ difficile riuscire a trasmettere, in poche righe, cosa mi ha lasciato ciascuna di tali esperienze, che considero veri e propri allenamenti benefici, per la mente e per il corpo.

Dinamiche della Mente ed Antistress, da un lato, mi hanno insegnato l’importanza di una corretta percezione delle potenzialità della nostra Mente; dall’altro, mi hanno regalato la consapevolezza di come, ogni giorno, sia possibile imparare a gestire lo stress e la naturale emotività con tecniche molto utili e semplici da applicare, oltre all’importanza di dedicare il giusto tempo al lavoro, a se stessi ed agli altri.

Leadership ed Assertività Laterale, poi, sono stati momenti essenziali nel training verso la focalizzazione dei miei obiettivi, professionali e personali; verso la consapevolezza dei passi da compiere nel percorso di raggiungimento degli stessi, nonché degli strumenti che si possono utilizzare per affrontare le resistenze, interiori ed esteriori, che si frappongono in tale percorso.

I principi della realizzazione personale ed il successo, inteso come progressiva realizzazione di un valido (per me) ideale, oltre agli elementi motivazionali che hanno accompagnato queste esperienze, hanno rappresentato spunti di crescita personale fondamentali e costituiscono un “Memento” impresso nella mia mente e nel mio cuore.

Nel seminar di Public Speaking, poi, tenuto dal bravissimo collega Leonardo Maran, ho constatato e verificato l’importanza e l’utilità di tecniche di comunicazione che, se correttamente applicate, possono rendere non solo più efficaci e “comunicativi” i nostri messaggi ma, al tempo stesso, più sicuri, brillanti ed intraprendenti noi stessi.

Grazie di cuore, Carlo, per avermi allenato in questi mesi.

Un’antica massima afferma che, quando l’allievo è pronto, il maestro appare.

Non avrei potuto avere, davvero, allenatore migliore.

avv. Diego Bucci – Vicenza

* * *

Grazie a Voi! In particolare per l’impegno nel diffondere questa nuova accezione di “successo” ben diversa da quella trasmessaci da una società che ci vorrebbe prodotti umani tutti uguali direzionati verso lo stesso obiettivo di realizzazione.

Un caro saluto a entrambi.

avv. Benedetta Zambon - Pordenone

* * *

Caro Carlo,

innanzitutto ringrazio te e Patrizia per la bellissima esperienza che, mi auguro, di ripetere prestissimo. E’ stata veramente utile e stimolante. Come Ti avevo accennato, mi piacerebbe organizzare una giornata ad Alessandria in modo da estendere a tutti i miei Colleghi questa interessante esperienza.

In attesa di un Tuo riscontro, Ti saluto cordialmente.

avv. Andrea Colonna - Alessandria

ASSERTIVITÀ LATERALE

Da un po’ di tempo sto viaggiando costantemente con una Farfalla Verde che mi porto appresso appoggiata in prossimità del cuore...

Mi ricorda, come aggancio, 3 giorni vissuti nell’Amore.

Come si può raccontare, testimoniare ad un Altro il corso di Assertività Laterale (A.L.)?

Come si può raccontare l’Amore?

Posso solo condividere la percezione forte della sua presenza grazie a due mani silenziose appoggiate sulla mia spalla che sentivo “facevano il tifo per me, per la mia vita” prima di una corsa non facile in cui Rita desiderava andare oltre a Rita. E quelle mani accompagnavano Chiunque fosse là per andare oltre i propri limiti presunti.

Quell’Amore era presente ancora in una Mano che stringeva la mia nell’accompagnarmi durante una salita mentre stavo arrancando per arrivare in un Bosco speciale...

E come non riconoscere Amore:

- in un Gruppo che trova, senza proferire parole, “una strategia” per rallentare la marcia e far rientrare nella fila una Lumaca/Rita dispersa?

- nelle Parole confidate, dopo un gioco, da una Persona di cui scopri la Bellezza?

- nel senso silenzioso di partecipazione e condivisione di un pianto sgorgato all’improvviso attorno a un tavolo

alla sera? Il pianto, nel rispettoso Silenzio, diventava un po’ di Tutti gli Amici presenti là in quel momento....

E quel senso di sconforto provato quando, con “un giochino matematico”, è come se mi fossi vista allo specchio senza piacermi più tanto?...
Anche questo è Amore!

E’ così che questa Farfalla Verde mi dà Forza e Sostegno; mi dà “Senso di Appartenenza”.

Comprendo il Sentimento che il Cuore gonfio mi borbotta....”E’ qui che voglio stare; è di questo Amore che desidero condire la mia Vita ed è con questo Amore che voglio “offrire Colori” per dipingere - se lo vorranno - la Vita dei Compagni di Viaggio vecchi e nuovi che troverò sul mio Cammino: questo da qualunque parte provengano, qualunque cosa credano e ovunque siano diretti.”

Un grazie di Cuore ad Alessia, Susy, Patrizia e Carlo e a Tutti i Compagni di Viaggio di A.L. per le nuove sfumature di Colori nella mia Vita.

Rita Cernobori - Trieste

* * *

Cari Carlo e Patrizia, e se avessi gli altri indirizzi, cari tutti dello staff,

il CD di AL sta girando senza sosta nel mio stereo. Ed è come ripercorrere passo a passo, emozione per emozione,

il cammino intenso e profondo che abbiamo compiuto insieme in questi tre giorni.

Ricordo bene che venerdì mattina sono partita con la netta sensazione di avere dimenticato qualcosa di fondamentale a casa, come se la mia valigia rosa non potesse contenere il necessario per vivere appieno ciò che mi aspettava.

Ho il ricordo netto della paura e della sensazione di smarrimento temporaneo con cui ho lasciato la mia città.

Ho avuto paura, e tanta. Cosa significava schivare gli altri? Cosa voleva dire infilarsi negli spazi vuoti? “Non ci vedo, che pretendete da me?” mi dicevo.

E ho ben impresso il disappunto provato quando Patrizia mi ha chiesto di vivere questo corso dimenticandomi di essere ipovedente. “Ma che diavolo vuole questa che ci vede bene e ci ha sempre visto?”

E invece aveva ragione Patrizia. Non si trattava di dimenticarsi dei miei limiti, ma fare in modo che essi non costituissero un freno a mano. E allora eccomi là a cercare quel minimo di sicurezza che mi permettesse di buttarmi. E come sempre la risposta è in me, in me con gli altri. Davide e Nicola, miei preziosissimi compagni di viaggio, l’accoglienza di Nicoletta, gli abbracci paffuti di Susi e le carezze materne di

Elirosa, la mano di Elia, il passo sicuro di Carlo e lo sguardo vigile e penetrante di Patrizia, le movenze eleganti di Alessia. E i miei compagni. Lì, tutto lì.

E allora buttiamoci, alla peggio chiederò aiuto con le mie parole e la mia ironia... E no, perchè ad AL si mangia in silenzio, non si parla fuori dalla grande sala, e allora? Adesso? Paura, porca miseria, paura.

E di nuovo lì la risposta. Gli sguardi che non incrocio con la retina, le parole che non si dicono a voce, l’energia mia e degli altri che si uniscono nel silenzio.

Erano secoli che non mi avventuravo nei boschi. Non avevo mai baciato il fango sotto gli alberi, non avevo mai ascoltato un albero. E non avevo mai sentito rimbombare nel cuore il battito del mio vero Io e forse non lo avevo mai seguito così forte come ho fatto tra il prato e la sala. Non avevo mai ballato così sfrenatamente sulla paura, e ho scoperto che se ci balli su, la paura si fa leggerezza e coraggio. E tutto anche grazie a un corpo che ho maltrattato fin troppo a lungo.

Adoro i miei capelli verdi!

Cosa posso dirvi? E’ banale persino un grazie di fronte a tutto questo.

Nadia Luppi - Modena

WE HAVE A DREAM INCLUSION AND DIVERSITY FOR CHANGE

PIASEA (VI) - 28 LUGLIO - 4 AGOSTO 2014

Un gruppo di ragazzi della nostra associazione è stato protagonista del Progetto Europeo We Have A Dream che ha coinvolto altri 24 giovani provenienti da Spagna, Bosnia e Serbia per un’esperienza settimanale di educazione all’integrazione multiculturale.

Scopo del progetto è stato quello di vivere in maniera adeguata l’incontro con l’altro, il diverso, lo straniero e iniziare a sentirsi tutti parte della stessa umanità, condividendo le qualità dell’abitante adeguato di questo villaggio globale.

Filo conduttore della settimana sono state le tecniche di Dinamiche della Mente e del Comportamento che I.S.I. sviluppa e distribuisce da più di 30 anni in tutto il territorio nazionale. La formula che ci ha guidato in questa esperienza è stata: conoscere me stesso, accogliere le mie ombre, valorizzare le mie luci per aprirmi con autenticità all’accoglienza e alla valorizzazione degli altri.

Patrizia Serblin



The song of the camp

We have a Dream Project
I've had a dream tonight
all of us have a good life
in a place without borders
we are the same, we are different
same and different.
You can look under your skin
you'll find a lot of dreams
if you look inside of mine
you'll find the same in me
find the same in me.
Remember that you are, unique exactly,
the same as the others
remember that you are, unique exactly,
the same as me.
You Know what i want to say
and understand that we sing to see
a world full of happiness
full of joy and playfulness.
Remember that you are, unique exactly,
the same as the others
remember that you are, unique exactly,
the same as me.
Destroy, the barriers now
to built a bridge of hope
therefore, we are singing now.
Remember that you are, unique exactly,
the same as the others
remember that you are, unique exactly,
the same as me.

By Xavier and Carlos
From the music of song “Ho Hey” by “The Lumineers”

Dopo mesi di preparazione eccoci finalmente a Piasea. Un gruppo dopo l’altro, ci raggiungono gli amici italiani e i partners serbi, bosniaci e, sul far della sera, ecco i chiassosi e simpatici spagnoli. Nell’aria si respira curiosità e il desiderio di un incontro che, tutti sappiamo, in un modo o nell’altro ci trasformerà. Al di là delle risate si percepisce un timore di fondo per questa esperienza che, tanto è stata preparata, e tanto sarà modificata, per fare spazio all’accoglienza delle numerose diversità. Già, la diversità! Nella mia fragilità mi sono detta molte volte durante la settimana di campeggio, che eravamo fin troppo diversi, che in alcuni momenti l’unica cosa che ci rendeva simili era la nostra paura di aprire il cuore. Ognuno di noi, presenti a Piasea, ha sperimentato prima o dopo la fitta di dolore che si avverte quando la propria disponibilità si scontra con la chiusura di qualcun altro. A questo punto che si fa?

Personalmente mi sono interrogata a lungo sul valore e il prezzo da pagare che richiede l’integrazione.... e in questo ho intuito perché al mondo si combattono ancora tante guerre. E ora, come si continua? Si riscommette sulla disponibilità.

Da qualche parte arriva sempre un incoraggiamento che ti fa ripartire, che ti dà la forza di rimetterti in gioco, con pulizia e umanità. L’umanità che ti fa credere che nell’altro non c’è niente di sbagliato e niente di cattivo, solo qualcosa di unico, insostituibile e meraviglioso, magari velato da un po’ di paura. La stessa paura che senti tu, che ti invita a fare un prudente passo indietro. Ma alla fine chi perde sei tu e a vincere non è l’altro ma la presunzione, il perbenismo e l’ignoranza. L’integrazione non è cercare la via di mezzo, il compromesso; è una danza tra gli opposti, che non devono venire negati con qualche parola di buonismo “in fondo siamo tutti uguali, vogliamo bene, evviva la pace nel mondo”. Al contrario, questi opposti vanno riconosciuti, le singole identità vanno in un certo senso esaltate, possedute, fatte vibrare. Il passo successivo è la comunicazione tra le parti che è fatta di un movimento a volte imprevedibile, a volte silenzioso, ma costante. E lentamente le parti iniziano a mutare e qualcosa di nuovo sboccia.

In una settimana non si raccolgono i frutti dell’integrazione, soltanto si semina con fiducia e pazienza e si allena il cuore ad uno stretching che lo allarga, lo rende più forte e capiente per il prossimo raccolto. Risulta evidente che non basta essere pieni di buoni propositi, mettere 36 individui nella natura e dire “we have a dream” per creare l’integrazione. è un cammino lento, fatto di passi delicati, in cui ci si aspetta a vicenda, in cui si attendono i diversi tempi di fermentazione dell’idea che “S”, l’integrazione è un rischio (soprattutto per la propria zona conforto) ma vale la pena..... almeno provare”. In tutto questo Dinamica Mentale Base è stata una compagna preziosa, uno strumento che abbiamo condiviso con i nostri nuovi amici e, secondo me, la materia prima con cui abbiamo costruito i ponti per superare le varie barriere (linguistiche, culturali, esperienziali, personali, enogastronomiche....). Dinamica ci ha permesso di ricollocarci in quello spazio in cui le parole non sono più necessarie perché sono i cuori a toccarsi, sono i battiti a comunicare. Laggiù dentro di noi l’amore può iniziare a fluire in una cascata di luce bianca che ci abbraccia tutti e lentamente scioglie le nostre resistenze.

I meravigliosi adolescenti di I.S.I., ormai esperti nell’uso delle tecniche di cui sopra, hanno lavorato con impegno ed emozione e hanno visto la realtà oggettiva trasformarsi, farsi più positiva, più sincera. A loro va il mio immenso grazie perché sono stati coraggiosi e amabili; mi hanno rigenerata di fiducia e nuova energia anche nei momenti di maggior stanchezza. Ora ripensando agli sguardi di ciascun leader, ragazzo, collaboratore, ad ogni persona che ha voluto questo progetto, che ci ha creduto, che lo ha scritto, lo ha reso possibile, che ci ha coinvolti, che ci ha accompagnati col cuore, provo un’infinito stupore e gratitudine per come l’Universo ha messo insieme i pezzi per creare un’avventura piena di senso, che davvero profuma di Villaggio Globale e di abitanti in via di adeguatezza.

Ringrazio Marcello che si è fatto sentire vicino e ha suggerito, ora ad uno, ora all’altro, le giuste intuizioni per farci agire secondo queste sue parole: “Ma tu non hai paura? Perché dovrei... **ti amo.**”

Daniela Cumerlato

CORSO TRIENNALE 2011-2014 DI COUNSELING ESPERTO IN CIBERPSICOLOGIA



**SUSANNA
ABATANGELO**

*Gioiosamente
Testimone di vita*



**MAURIZIO
ANGELINI**

*Gli ultimi tre anni della
mia vita all'interno di
un gruppo di counseling
dinamico relazionale
psicocibernetico
all'interno del progetto
permanente di dinamica
educativa alternativa*



**PIERDOMENICO
BARBIERO**

Riconciliarsi per vivere



**MARIAROSA
BICEGO**

*Essere counselor, essere
me stessa*



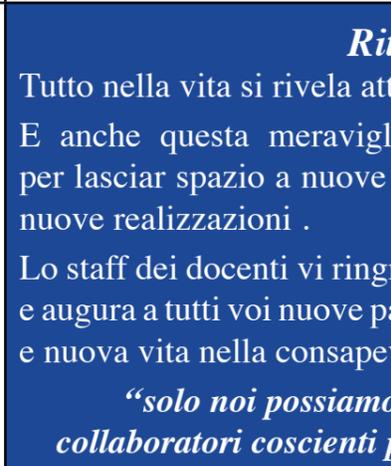
**PAOLA
LAGHETTO**

*La rabbia: l'emozione
dell'autoprotezione
imparare a gestirla in
modo costruttivo*



**DONATELLA
MARIA TRENTI**

Aurora di un viaggio



**GAETANA
MUNARETTO**

*Conoscere se stessi per
comprendere l'altro: dal
triangolo al cerchio*



**ALFONSO
ORLANDO**

*Dinamica, basket,
counseling e... vita vissuta;
esperienze diverse per
essere "normalmente"
vincenti*



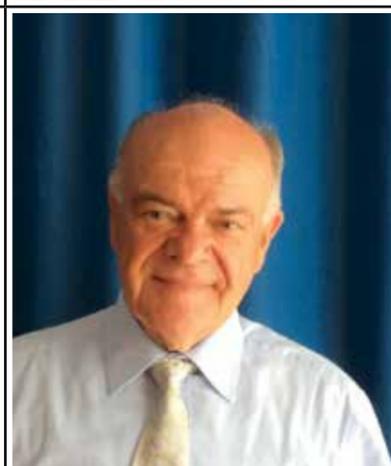
**LORELLA
SARTORI**

*Progetto uomo. Un'idea
nuova per un uomo nuovo
capace di guardare verso il
futuro*



**DANIELA
TISATO**

Il counseling scolastico



COUNSELING DINAMICO RELAZIONALE

PSICONEUROTICITÀ SOCIALE

**ANTONIA
ARICO'**

*Ascolto del mio corpo
e di me: emozioni ed
aspirazioni*



**NICOLETTA
BAGARELLA**

*L'emozione di emozionarsi
"viaggio con e attraverso
le emozioni per diventare
chi sono"*



**ELIROSA
BARBIERO**

*Io... tu... = noi.
L'esperienza della malattia
come arricchimento
dell'anima "l'io che si
trasforma e si occupa del
noi"*

**DANIELA
CUMERLATO**

*Cercatori di entusiasmo
una possibile espressione
di counseling dinamico
relazionale*



**WALTER
FOCHESATO**

*La molteplicità dell'animo
umano. Breve racconto
di un lavoro sulle
subpersonalità*



**ALESSANDRA
GRECO**

Cammino nel femminile

*...mo!
...averso il ritmo.
...osa avventura si conclude
...nascite, a nuove crescite e a
...razia per il viaggio condiviso
...rtenze cariche di entusiasmo
...olezza che:
...accogliere di essere
...er la nostra evoluzione".*



**SUSANNA
MARTINI**

*Il gruppo di counseling
I.S.I*



**ANTONIETTA
MASTRANDREA**

*Il potere del corpo e delle
emozioni*

**ALBERTO
POMPILI**

*... Senti chi ascolta...
l'importanza dell'ascolto
nella comunicazione*



**MARA
ROSOLEN**

Immagina... puoi



**ILARIA
ROVAGNATI**

*Educare alla sessualità.
Educare alla vita*

**GIANCARLO
TOSETTO**

*L'uomo che sono, l'uomo
che sarò, il counselor,
il catalizzatore della mia
trasformazione*



**CRISTINA
VIOTTO**

L'abbandono



**MORGANA
VIOTTO**

*Ritorno alla dimensione
umana. La relazione:
un valido strumento per
l'auto-realizzazione*

CORSO SUL METODO DI STUDIO "LA MIA MENTE FUNZIONA" LICEO STATALE "F. CORRADINI" - CLASSI QUINTE

Responsabile del Progetto: Elia Barbiero - Staff: Alice Di Lauro e Marco Ciscato - Marzo-Maggio 2014

COMMENTI FINALI DI ALCUNI DEI PARTECIPANTI:

Questo corso mi è piaciuto perché mi ha fatto scoprire delle tecniche per studiare e soprattutto mi ha fornito un metodo per fare gli schemi per il ripasso generale, utili per l'esame di maturità. Grazie per avermi offerto questa opportunità, che credo mi servirà anche in futuro per l'università.

Maria Gnata

Il corso mi è piaciuto moltissimo, ho imparato molto più di quanto mi aspettassi, ho trovato molto utili le tecniche come il ciclo di rilassamento sebbene all'inizio fossi un po' scettico a riguardo.

Per quanto riguarda il mio metodo di studio non sono sicuro sia migliorato sensibilmente, ma questa è colpa mia che non ho voglia di fare nulla, infatti sono più che certo che un giorno in futuro potrò far uso di ciò che ho appreso durante questo corso per studiare qualcosa che mi appassiona o per aver un maggiore controllo del mio corpo e delle mie emozioni (basti pensare ai colori dell'arcobaleno, utilissimi). Ora che il corso è finito sento che ho ancora molto da imparare e molto da chiedere soprattutto su come funziona la mente quindi un po' mi dispiace, ma spero in futuro di avere la possibilità di partecipare ad altre attività simili magari anche con gli stessi professori, che ho trovato molto simpatici e che sono riusciti a rendermi partecipe di ogni lezione con grande interesse da parte mia.

Daniele Figura

Ciao ragazzi, ho trovato il corso "la mia mente funziona" più che produttivo, stimolante e sempre più piacevole a ogni incontro. Mi è servito non solo per migliorare il mio metodo di studio ma anche per riacquistare fiducia nelle mie capacità e ad accettare che non sempre si può essere impeccabili. Avrei voluto espandere un po' di più l'aspetto di dinamica mentale e consiglieri questo corso ai ragazzi di quarta! per iniziare l'ultimo anno col piede giusto (oppure iniziare il corso proprio all'inizio dell'anno!). Siete tutti e tre persone meravigliose, con il vostro grande entusiasmo e passione mi avete invogliato a migliorare e a trovare lo spirito giusto per affrontare il grande traguardo della maturità. Gli obiettivi che volevo raggiungere all'inizio del corso li ho realizzati, alcuni di più, alcuni di meno, ora manca solo l'esame finale!

Vi ringrazio moltissimo e spero di incontrarvi presto!

W LA MIA MENTE FUNZIONA!

Un abbraccio

Angelica Sartori

Il corso "la mia mente funziona" è stato sicuramente molto interessante e ha soddisfatto a pieno quelle che erano

le mie aspettative. Oltre agli importanti metodi di rilassamento, i consigli per riuscire a mantenere l'attenzione in classe così come i suggerimenti per migliorare l'organizzazione del lavoro e del tempo riservato allo studio, hanno dato i loro frutti in modo immediato. Per questi motivi non mi resta che consigliarlo. L'unica idea che mi permetto di consigliare è quella di far cominciare il corso prima.

Walter Zigliotto

L'esperienza del corso "la mia mente funziona" è stata molto positiva. Ho appreso una tecnica efficace e "stabile" per attivare un rilassamento fisico-mentale di fondamentale importanza nel quinto anno e alle porte dell'esame di maturità. Inoltre ho trovato veramente utili i molti consigli sul metodo di studio ed apprendimento (in modo particolare la suddivisione oraria del carico di lavoro).

Consiglio vivamente questo corso, oltre che per la simpatia e spontaneità di Elia, Marco ed Alice, soprattutto per rendere ogni individuo cosciente delle proprie potenzialità mentali.

Sergio Sgarzani

Di questo corso mi è piaciuto:

- il ciclo di rilassamento perché è un metodo molto valido per rilassarsi, mi ha aiutato nello studio.

- i consigli per l'organizzazione, in particolare il porsi dei tempi precisi per studiare ma anche per fare le eventuali pause.

- il nome dato al corso "la mia mente funziona" mi ha aperto gli occhi e grazie a tutti i consigli so le potenzialità della mia mente, anche perché gli istruttori raccontavano di esperienze personali.

- ultimo ma non meno importante mi ha aiutato a gestire l'ansia e quindi a migliorare il mio andamento scolastico.

Deborah Marchioretto

WOW!! Superato lo scetticismo iniziale mi sono resa conto che un aiuto mi serviva. Con il corso sto imparando ad organizzarmi; il ciclo di rilassamento si sta rivelando essenziale per gestire lo stress e soprattutto l'ansia. Sicuramente mi servirà anche in futuro (pensando all'università). Senza dubbio lo consiglio ai futuri maturandi e non solo. Niente da migliorare; efficace soprattutto la colloquialità con cui sono stati trattati i temi.

Sicuramente penserò ai vostri consigli, e probabilmente continuerò il percorso di dinamica mentale.

Siete tutti e tre molto disponibili, la cosa che mi ha stupito maggiormente e che mi ha fatto più piacere è stata la disponibilità nell'ascoltarci e darci con-

sigli personalizzati.

Siete riusciti a trasmettermi interesse per queste tecniche.

Grazie mille davvero.

Laura Zerbaro

Innanzitutto vorrei ringraziarvi per il corso appena svolto.

Io sono particolarmente contenta di aver partecipato a questa attività, che si è rivelata ancora meglio di come me l'immaginavo.

Attraverso questo corso, ho potuto imparare cosa significa "organizzazione", "rilassamento", "schematizzazione", parole del tutto o quasi del tutto ignote. Inoltre sono riuscita a migliorare anche me stessa: sono stata in grado di esprimere davanti a sconosciuti i miei disagi, esperienze e a riuscire ad esternare i miei sentimenti.

Onestamente sto provando a esternarvi la mia gratitudine e felicità attraverso questo foglio ma non sono molto in grado di trovare le parole. Forse non ci sono o magari io non sono in grado di trovarle (come capita spesso). In ogni modo mi avete insegnato a riconoscere o meglio a vedere la bellezza che c'è attorno a me è soprattutto dentro me; mi avete insegnato il valore del tempo, tempo che stavo dissipando inutilmente.

Grazie davvero per la meravigliosa esperienza che mi avete fatto vivere.

Un bacio enorme, spero di rivedervi.

Abla Loachir

Grazie per l'esperienza che mi avete regalato... Sì, il vostro corso è stato un vero dono!

Grazie perché mi avete dato la giusta spinta per lavorare su me stessa... Grazie perché mi avete fatto capire che per fare bene una cosa devo prima di tutto stare bene io... Io come persona unica... Grazie perché mi avete fatto capire che ogni cosa, fatta nel modo giusto, ha in sé qualcosa di meraviglioso. Grazie perché vi mettete a disposizione di noi ragazzi con tutto l'"amore" possibile!

Grazie!

Betty Dalla Valle

Banale ma non scontato: questo corso mi è piaciuto un sacco! Mi è stato molto utile in un periodo di assoluta crisi...

Ho ritrovato un po' della motivazione che mi aveva spinto a scegliere la scuola in terza media.

Ho ritrovato un po' di fiducia in me stessa e ho imparato a rilassarmi... E il mio umore ne ha giovato.

Ho trovato utili il ciclo di rilassamento e le strategie per studiare (attenzione, posizione, appunti). Avrei solo dedicato più tempo agli schemi furbi

per studiare.

Consiglio vivamente il corso perché è assolutamente efficace e aiuta a migliorare e a migliorarsi.

Mi avete insegnato molto e ve ne sono infinitamente grata. Magari vi avessi conosciuto prima! Il corso mi ha dato grosse soddisfazioni per cui vi ringrazio di cuore! Di sicuro continuerò a seguire i vostri suggerimenti. Grazie mille.

Ps: anche dal punto di vista umano siete fantastici perché siete simpaticissimi!

Anna Lanaro

Questo corso è stata una bella esperienza che mi ha permesso di prendermi più tempo per me stesso e tentare di migliorare/risolvere alcuni miei problemi nello studio e in altri ambiti. Anche se non mi sono impegnato al massimo nell'utilizzare le tecniche apprese, spero e credo mi saranno utili in altre occasioni che si presenteranno in futuro.

Mi ha colpito la vostra disponibilità, umanità, simpatia e capacità di farci trascorrere del tempo costruttivo anche in maniera scherzosa e divertente.

Grazie.

Matteo Meneghello

Ringrazio tutti per avermi sostenuto in questo progetto in cui spesso ho avuto delle difficoltà umane.

Voi mi siete stati vicini. Rileggendo le testimonianze di questi ragazzi ritorna la grinta e il senso di utilità di ciò che facciamo. Non avrei mai immaginato che delle testimonianze mi avrebbero aiutato ad andare avanti...

Grazie a tutti davvero

Elia Barbiero

Progetto Formativo

LA MIA MENTE FUNZIONA!

Sapere per capire,
capire per fare



ISTITUTO SERBLIN
PER L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA
(ENTE MORALE) DI VICENZA

Foto dal "fronte"



D.M.&C. Adolescenti, aprile 2014 - Vicenza



ISI & Centro Equestre Stangoni, estate 2014 - Montecchio Maggiore (VI)



Assertività Laterale, giugno 2014 - Asiago (VI)



D.M. & C., giugno 2014 - Vicenza



D.M. & C., aprile 2014 - Cassago



In cammino verso l'Essere, settembre 2014 - Recoaro Mille (VI)



Eric Rolf - Medicina dell'anima, maggio 2014 - Vicenza



Assertività Laterale, settembre 2014 - Asiago (VI)

Pensare per crescere

In ogni società "cosiddetta" civilizzata vigono organismi istituzionali che dovrebbero essere deputati alla gestione, al coordinamento, al supporto dei cittadini loro affidati.

Purtroppo sempre più spesso questi organismi diventano pesi, laccioli o tagliuole che opprimono e vessano le componenti più deboli della società. Questo in parte è dovuto alla farraginosità delle norme, delle regole e delle leggi; ma soprattutto è determinato dall'inadeguatezza delle persone che tali istituzioni rappresentano. È possibile fare qualcosa per ovviare a questo tragico inconveniente?

No, fintantoché al centro di ogni azione o considerazione sullo status sociale non verrà messa la dignità dell'essere umano.

Pertanto il primo articolo di ogni Costituzione civile dovrebbe essere: Questo Paese è una Democrazia fondata sulla dignità di ogni suo cittadino. Tutto il resto è corollario.

* * *

Qualsiasi ideologia assunta a verità al di fuori della quale sia vietato pensare e immaginare è nemica della cultura e dello spirito. È la morte dell'essere umano e la chiusura storica a qualsiasi principio universale. Se il cardine della vita umana (perché no) è il problema morale, anche il solo stare bene se gli altri stanno bene può essere il presupposto di base per ovviare a tutte le sperequazioni del mondo. E poi naturalmente è necessario ricominciare ad usare il pensiero, per pensare, non per inventare sempre nuovi strumenti (circolari o meno) per tagliare il legno.

Non tutte le uova escono dallo stesso buco.

* * *

Ogni grande viaggio inizia con un piccolo passo; non è così il pensiero: Piccoli pensieri sono l'inizio di piccole azioni.

Così pensare in piccolo rende per un certo periodo di tempo ancor più confortevole "la zona conforto". Nel prosieguo ammoscia l'animo e lo rende disponibile alla rinuncia e alla rassegnazione. È proprio vero, ci sono fortunati più fortunati degli altri.

* * *

Un roboante silenzio permea il cosmo.

Se questo è evidente nel macrocosmo, nulla proibisce che lo stesso possa essere nell'infinitamente piccolo. E noi, in rapporto all'universo l'infinitamente piccolo lo possiamo ben rappresentare.

Così, se chiudiamo gli occhi e entriamo tranquillamente dentro di noi magari il nostro pezzetto di roboante silenzio lo possiamo anche incontrare. E nel piccolo potremmo finalmente prendere contatto con gli extraumani che, ancor più silenziosi di noi, ci abitano. In più se quelli che abitano il cosmo per una loro scelta di non interferenza ci snobbano, può capitare che i "nostri abitanti interiori", anche solo per il rispetto dovuto all'ospite, una qualche dritta ce la possono anche dare.

Fantascienza? Certo che sì. D'altra parte se accettiamo che per i santi decada la pregiudiziale del miracolo, cosa ci può vietare di pensare verde? Magari solo per dare un senso al rumore del silenzio e al silenzio di quelli che per scelta consapevole hanno deciso di lasciarci sviluppare attraverso gli innumerevoli tipi di martellate sulle gengive che liberamente decideremo di somministrarci.

Scherzose riflessioni esistenziali

Spesso il gioco dei ruoli nasconde la paura di essere unici, insostituibili e meravigliosi. Ma sarà poi vero?

Nemmeno due gocce d'acqua sono uguali; neanche i prodotti più «simili» della più perfetta clonazione, possono essere identici.

Il più semplice pensiero, non ha altro eguale che se stesso. E' vero o non è vero? Forse, solo un'astrazione totale, ha qualche possibilità di essere perfettamente identica ad un'altra astrazione, altrettanto totale. Ma, è possibile, per quanto in un'astrazione, una identità di contenuto? E ancora, possono, anche solo due astrazioni totali, coesistere?

Amico filosofo, teologo, matematico, puro di mente e di intenzioni, continua ad essere «puro di cuore» anche nell'astrazione che «ti» vai facendo di me.

Identico a me stesso, in ogni momento, solo a causa dell'assoluta impossibilità di essere diverso, rimuovo il senso della mia totale impotenza, vestendo di «libertà» ipotesi di idee e ombre di azioni, nell'illusione di tessere una tela di identità con altri «unici, insostituibili, meravigliosi».

Identici in tutto, meno che nelle sfumature.

Ma, forse, le cose non sono così tragiche, alla fin fine, come potrebbero apparire.

E' poi, tanto importante essere «unici, insostituibili, meravigliosi?».

Non è forse meglio continuare ad essere «come tutti», per finta, piuttosto che rendersi conto di non poter essere «identici» a nessuno, nemmeno a «fin di bene», per davvero? Miliardi di combinazioni, scivolano su miliardi di momenti «diversi» e rimescolate da altrettanti miliardi di «incidenti» di percorso, hanno «concluso» che tu sia così come sei. Unico, di sicuro; insostituibile, scordatelo; meraviglioso... provaci, poi me lo dici. A volte, per essere «meravigliosi» ci si deve annullare al di là di ogni immaginazione; sei disposto a farlo?

A volte, per essere «insostituibili», è necessario sparire dalla faccia del mondo; sei in grado di farlo? A volte, per essere «unici», è sufficiente essere più imbecilli del solito; qui, il commento metticelo tu.

A questo punto, a che gioco giochiamo? Facile, facile come bere un bicchiere d'acqua. Ogni bravo «ometto» si mette a giocare all'operaio, all'impiegato, al professionista, al servitore di «almeno due» padroni, all'ignorante, al sapiente, all'illuminato, al buono, al cattivo, ecc. ecc.

E, nell'eterno gioco delle infinite possibilità, acquisisce la più che gratificante, se gli va bene, consapevolezza di essere solo e soltanto uno di quei miliardi di combinazioni, di momenti, di incidenti, che hanno «concluso» che l'Universo sia così come è: unico, insostituibile, meraviglioso. Anche lui?

Sorridi, che il sorriso ti aiuta

Se impari a vedere i tuoi pensieri, a comprenderli e a distinguerli dai pensieri di altri scoprirai che veramente ognuno di noi è la somma dei pensieri che ha avuto e che altri hanno avuto per lui; a quel punto ti verrà anche più facile conciliarti con i pensieri che da allora in poi sceglierai di avere per te stesso e per quanti accetteranno di averti come disinteressato servofreno e servosterzo nel percorso della propria vita. Una cosa però sarà opportuno che tu tenga ben presente: è controproducente per te e per gli altri ritenere di poter essere di aiuto a qualcuno che non accetti di essere aiutato. Decine di volte ho detto e scritto queste mie conclusioni pur sapendo che può anche essere considerata un'affermazione di comodo o di maniera; non è così: è semplicemente il manifesto fondamentale su cui si fonda la vera libertà; di pensiero, di parola, di opere e di omissioni.

Evvai!

– Ma chi mi può insegnare a vedere i miei pensieri? –

* * *

Non ho potuto scegliere di venire al mondo o se l'ho fatto non me ne ricordo, né ho potuto scegliere di come viverci;

Non ho saputo scegliere di come morire e sto lasciando fare alla natura.

Mi piacerebbe di poter scegliere dove andare a finire; in un posto dove i pensieri siano conclusioni e le conclusioni meravigliose realtà il più possibile condivise.

Fonte:

A Futura Memoria e Si sedes non is
di Marcello Bonazzola
ed. I.D.E.A. srl

