



VIAGGIO

Un giorno una voce mi gridò *“Non è questa la tua vita, così muori”*.

Un treno mi passò accanto, si aprì una porta, salii e iniziai, così, un viaggio senza sapere dove sarei andata.

Fu un viaggio pieno di dubbi, insidie e paure, ma nei momenti più duri la voce mi parlava, sempre.

“È questa la tua via, vai dove ti porta”.

Allora presi coraggio e proseguì.

Un giorno il treno si fermò, mi apparve un prato verde, meraviglioso, ebbi paura ma scesi lo stesso perché quella voce ancora mi chiamava.

All'orizzonte il prato e il cielo si abbracciavano, i rami degli alberi si abbandonavano ad un vento dolce e gentile, l'erba e la terra si lasciavano scaldare dal sole, i fiori accoglievano e nutrivano alcune api che passavano di lì.

Vidi un laghetto, l'acqua era limpida e colorata dall'azzurro del cielo, mi avvicinai e mi specchiai.

Vidi una figura con gli occhi dolci e chiari, mi sorrise porgendomi le mani e mi disse: *“Non avere paura, ti amo”*.

E allora piansi, piansi tanto, la paura se ne andò, accolsi quella donna dentro di me e mi sentii finalmente a casa.

Ora un altro treno mi sta passando accanto e quella voce mi dice che è ora di ripartire.

Allora salirò su quel treno e ripartirò per un nuovo viaggio, aprirò le porte a chiunque vorrà viaggiare con me e non avrò più paura perché ora a guidarmi è la voce del mio cuore.

Grazie Carlo, grazie Patrizia per quello che avete fatto nascere.

Lorella Sartori - Lonigo (Vi)

Ciao Patrizia,

la ragazza dai capelli verdi Doris è riuscita a leggere quella lettera e a dare un abbraccio... ci son voluti anni, mi è servito l'amore che mi hai dato, non ti deluderò e voglio portare avanti ciò che tu hai creato.

Doris - Montegalda (VI)

Ero incerta se scrivere o meno questa lettera. Scrivere per ringraziare Carlo, Patrizia, Stefano, Susi, Alessia, e tutti i miei amici di avventura?

Scrivere per dire che fare A.L. è stato proprio bello?

Scrivere che essere lì è andato al di là delle mie aspettative?

E poi scrivere cosa? È il giorno dopo il Corso e la voglia di buttare giù qualcosa c'è, però qualcosa mi frena.

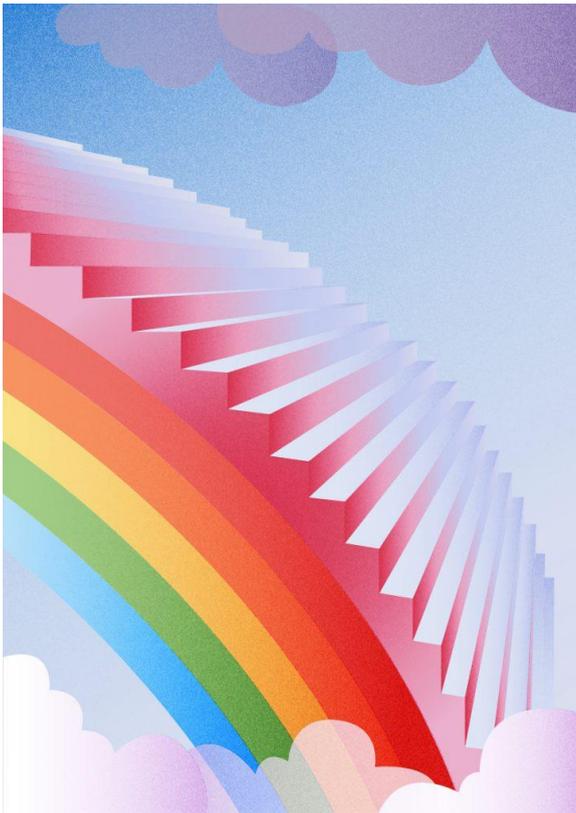
Poi, *“siccome nulla viene mai per caso”*, è arrivato un segnale.

Un fatto strano ma vero.

In piscina, tra pubblicità e avvisi vari, trovo un foglio.

Lo prendo senza leggere quello che c'è scritto attirata solo dal ritratto che c'è in copia di Madre Teresa di Calcutta.

Ah è indirizzato a tutte le donne eccezionali ma siccome *“in tutti noi c'è una parte uomo e*



e una parte un po' donna", fate un po' voi.

Il foglio è questo:

Per donne eccezionali

Tieni sempre presente che la pelle ha le rughe, i capelli diventano bianchi, i giorni si trasformano in anni...

Però ciò che è importante non cambia: la tua forza e la tua convinzione non hanno età.

Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno.

Dietro ogni linea d'arrivo c'è una linea di partenza...

Dietro ogni successo c'è una delusione...

Fino a quando sei viva sentiti viva...

Se ti manca ciò che facevi fallo ancora...

Non vivere di foto ingiallite... insisti anche se tutti si aspettano che abbandoni.

Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in te.

Fai in modo che, invece di compassione, ti portino rispetto.

Quando, a causa degli anni, non potrai più correre, cammina veloce.

Quando non potrai camminare veloce, cammina.

Quando non potrai camminare, usa il bastone... Però non trascurarti mai...

Madre Teresa di Calcutta

Un tuffetto al cuore.

Era come se la ragazza dai capelli verdi Teresa fosse stata anche lei ieri ad A.L. e avesse condiviso tutto con tutti noi.

Leggere questo pezzo è stato un rivivere le tappe di questi due giorni e mezzo e capire cosa vuol dire progetto permanente.... Non so voi ma io Madre Teresa di Calcutta non l'ho mai conosciuta eppure la pensava, no la pensa ancora, come noi che eravamo lì.

La forza del suo pensiero l'ha gridata al mondo intero ed è arrivata anche a me scritta su questo pezzettino di carta bianca.

Fisicamente non ce l'ha portato lei sul quel bancone ma la forza del suo credere.

Eh sì c'era anche lei in fila indiana in quel parco meraviglioso e calpestava anche lei le nostre orme.

Ho capito che voglio essere il coraggio della ragazza dai capelli verdi Doris, la ribellione del ragazzo dai capelli verdi Carlo, l'entusiasmo del ragazzo dai capelli verdi Enrico, il silenzio profondo della ragazza dai capelli verdi Maria, il bambino del ragazzo dai capelli verdi Elia, insomma voglio un po' di capelli verdi di tutti voi, ma soprattutto voglio custodire per tutta la vita il mio strumento di vita: l'Amore.

Clorinda - Torri di Quartesolo (Vi)

* * *

Isola che non c'è 28/11/2006

Caro Carlo, cara Patrizia,

due righe per dirvi alcune cose che ho notato proprio stasera.

Mentre rileggevo con avidità la mia preziosa guida, Il ragazzo dai capelli verdi, con gioia ho visto che la copertina, in cartoncino spesso e lucido si sta ingiallendo. Sì, sta ingiallendo. Subito non ci volevo credere, ma poi pensando bene è passato un pezzo dal corso, quindi tutto naturale.

La cosa affascinante è che le pagine dentro sono di un bianco vergine, sempre acceso e brillante come il messaggio celato pagina per pagina.

Che regia, che canzone, il migliore dei romanzi mai scritti. Pensando al tempo trascorso non ho potuto fare a meno di alzare lo sguardo e guardare una foto davanti a me, scattata 3 anni fa. E pensare, pensare... quanta strada fatta.

Ho capito che sono cambiato più negli ultimi tre anni che nei precedenti 27.

Ho capito che ho preso la direzione giusta, vedo i risultati arrivare, li sento.

Tempo fa un ragazzo mi disse, cosa che per me fu un complimento: MA TU SEI NATO IERI!

Dentro di me, sorridendo serenamente gli risposi:

SI, SONO RINATO IERI, GUARDANDO LONTANO. Il corso funziona, le scelte sono state giuste e confermate, non ci posso credere. E adesso finalmente mi diverto a saltare e scherzare leggero, mi diverto a tentare di migliorare quello che mi circonda.

Mi diverto a condividere questa mia euforia con tutti, spiccando il volo verso posti che non conosco.

Perché sai Carlo, come mi hanno insegnato gli Scout, LASCIATE IL POSTO DOVE VI TROVATE IN MANIERA MIGLIORE DI COME LO AVETE TROVATO

Grazie Carlo, Grazie Patrizia... di cuore.

Con stima e simpatia (e un po' di ritardo) il vostro.

Diego - Dueville

... AHH, L' A.L..... CHE CORSO RAGAZZI, CHE CORSO!

* * *

*On men, on Nature, and on Human Life,
Musing in solitude.*

WILLIAM WORDSWORTH,

Preface to the excursion.*

... *"che medita in solitudine"*... In questi tre giorni di corso ci sono stati momenti di solitudine, momenti di vita insieme e momenti in cui tante persone condividevano le loro solitudini, e questo stato d'animo è uno tra quelli che ho percepito di più al corso di AL.

- Pazza furiosa - direte voi, con tutte le emozioni positive che trasmette AL tu ti porti a casa la solitudine? Ebbene sì! Non solo la solitudine, anche la leggerezza di una corsa ad occhi bendati, la libertà di intrattenibili lacrime che scrosciano i decennali strati di calcare di un cuore e gli permettono di ricominciare a pulsare, la sintonia tra persone sconosciute, lo stupore nel percepire la linfa vitale di un albero apparentemente rinsecchito,

l'inesprimibile conforto del poter essere se stessi senza il timore di venire giudicati e quanto, quanto altro ancora.

Ma c'è solitudine, questa solitudine che credo mi abbia accompagnata per tanto, tutto il tempo della mia vita, da quando ero bambina fino ad ora. Anzi, mi piace pensare che esistano tante forme di solitudine, e che ognuna di esse assuma vesti varie, sfaccettature differenti a seconda delle circostanze, e a seconda del particolare presente che in quel momento della vita sto affrontando.

Sono solitudini che tutti dobbiamo imparare ad accettare, perché se è vero, com'è vero, che siamo la persona più importante al mondo per noi stessi, allora dobbiamo imparare ad accettarci e ad accettare la nostra compagnia, che ci piaccia o meno (la mia conclusione è stata: facciamocela piacere!).

Ed ho rifatto pace con la mia solitudine, che era diventata oscura, ingombra di fantasmi, densa e impenetrabile come la nebbia in una notte d'inverno. Ora, si è trasformata nella tenue foschia che sale dai campi all'alba quando la luce è ancora fioca e pallida, ma carica di aspettative e vitalità per il giorno che sta per sorgere.

Il potere di un corso! Il potere del confronto con altre persone che ti fa cambiare prospettiva e vedi tutto sotto angolazioni diverse, inaspettate e insospettabili fino a quel momento, il potere di tutte le gocce di amore che sono state versate dentro la mia anfora e l'hanno riempita!



Così, la mattina dopo, gli occhi chiusi, la testa affondata nel cuscino, i sensi ancora offuscati nel dormiveglia, ti accorgi che stai sorridendo, ma non

del solito finto sorriso da clown disegnato con il cerone rosso su una maschera bianca, no, no, è un sorriso autentico che esce fuori da chissà quali reconditi meandri dell'anima ed è lì stampato sul tuo viso inconsapevole... che meraviglia!!!

Proust diceva che il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuovi paesaggi, ma nell'aver nuovi occhi: aveva ragione!

Con un sorriso è cominciato il mio primo giorno della vita dagli occhi nuovi.

Altro non mi resta da dire se non grazie. Grazie a tutti i miei compagni di viaggio per aver scelto di essere lì, grazie a Enrico e a tutti coloro che parlandomi di AL mi hanno convinta a partecipi- parvi, grazie a mia sorella -Pollon- che palle per essere com'è, grazie a tutti gli istruttori, Alessia con la sua voce dolce e rassereneante, Susy per la sua simpatia e la sua carica (che sane risate mi hai fatto fare durante il risveglio energetico), Stefano sempre chiaro, preciso, determinato, Carlo con la sua capacità di dire anche verità non troppo gradevoli con un tatto ed una delicatezza ineguagliabili (vedi che fare l'avvocato serve? Alla dialettica di sicuro!) e Patrizia la dolcezza, la gioia di vivere, la forza del sole dentro.

Grazie a tutti di cuore, per aver speso per ognuno di noi solo parole di gentilezza e grazia, mai un rimprovero, mai un cattivo pensiero, mai un giudizio, mai!

Un grazie particolare a Patrizia e Carlo per averci creduto, e per continuare ad esserci nonostante la fatica (io ero stremata arrivata al termine della domenica sera). Grazie per aver così permesso a me e ai miei compagni, a tutti coloro che sono venuti prima di noi e a tutti coloro che verranno dopo di vivere l'incredibile esperienza di AL e di tutti gli altri corsi proposti dall' I.S.I..

Quante gocce avete messo nella mia anfora, oso credere che ne abbiate ricevute altrettante e anche di più, e mi auguro che una di queste possa essere anche mia.

Nelle ultime righe avrò ripetuto la parola grazie non so quante volte, ma che altri vocaboli esistono per esprimere gratitudine?

Ancora, mille, e mille volte GRAZIE!!!

Chiara – *Vicenza*

* *“Sull'uomo, sulla Natura e sulla Vita Umana, che medita in solitudine.”*

Due giorni sono passati dal corso AL, “stupefacente” con effetti collaterali benefici, non ti vengono le borse sotto gli occhi, ma te le toglie (parole di una mia amica dopo che l'ho SALUTATA lunedì mattina e... avevo dormito solo due ore) entusiasmante, corroborante, energetico, rivitalizzante, ristrutturante, pulito, meraviglioso.

Beauty center, Beauty farm? (per me) Roba per pivelli!

Due giorni, dove mi sono guardata allo specchio, e mi sono accorta che ho due meravigliosi occhi anche senza trucco.

Chiedevo una TREGUA. Volevo una TREGUA.

A.L. mi ha dato TREGUA.

Grazie, Grazie, Grazie, Grazie, Grazie, a CARLO, PATRIZIA, STEFANO, ALESSIA e SUSANNA (come i formaggini) per il vostroPREZIOSO aiuto.

Dal profondo del mio Cuore, e con la sicurezza di non venire fraintesa, VI AMO.

Gaetana Munaretto - *Schio (Vi)*

* * *

A.L. a cuore aperto

Le mie aspettative quando ho intrapreso il percorso di Assertività Laterale erano molte.

Pur non sapendo con precisione di cosa si trattasse, ero abbastanza certa che sarebbestato un percorso rigenerante o quantomeno costruttivo.

Ho appena attraversato un periodo che sebbene mi abbia sfinito fisicamente, mi ha permesso di cogliere il lato estremamente ed infinitamente bello della Vita.

Sono rimasta sconcertata nel constatare con i miei stessi occhi, con le mani e con tutti i miei sensi quanta Vitalità e quanto Amore sia presente anche nel più piccolo ed “insignificante” frammento di mondo.

Madre Natura ha costruito un universo meraviglioso..... non dobbiamo far altro che stropicciarci un attimo gli occhi ed aprire il nostro cuore. il resto verrà da sé.

A.L. mi ha aiutata a far questo.

Mi ritengo estremamente fortunata, non solo per le immense possibilità che la Vita ancora potrà donarmi, anche perché sono contornata da persone che mi vogliono infinitamente bene.

Una persona in particolare mi sta dando e mi

ha dato l'opportunità di ampliare la mia consapevolezza, non ha mai smesso di credere in me e mi è sempre stata accanto, soprattutto in quei momenti in cui la Vita ha deciso di mettermi alla provagrazie di cuore. Nico!!!

Grazie a te, ho imparato che non bisogna smettere di credere, che non bisogna mai rinunciare ai propri sogni, che per quanti "paletti" la Vita porrà lungo il nostro cammino, dentro di noi c'è tutto quel che serve per abatterli.

Ho imparato che la barca che ci accompagna lungo il nostro mare di obiettivi non è altro che una barca e, se si rompe, si potrà sempre aggiustare in un modo o nell'altro.

Ho imparato che quella barca affonderà solo se siamo noi a volerlo veramente, e questa è la vera Meraviglia!!

Ho imparato che Madre Natura ha costruito così bene la nostra barca al punto da farla galleggiare anche in oceani con correnti estremamente avverse.

Ho imparato, infine, che siamo noi a decidere, siamo noi gli unici capitani responsabili del nostro vascello e che, per quanto le correnti possano essere forti, è sempre il capitano a scegliere in quale direzione girare il timone.

Dopo A.L ho iniziato a girare il timone nella mia direzione.... è stupendo questo viaggio che la Vita ci permette di affrontare auguro di cuore a tutti buon viaggio!!!

Laura - Vicenza

Il corso A.L. è stato per me un'esperienza meravigliosa che mi ha lasciato una libertà e pulizia interiore che mai ho provato finora.

Nel silenzio ho conosciuto la magia e l'amore verso se stessi e che è facile voler bene alle persone con cui ho condiviso questa esperienza.

Quando eravamo nel parco a camminare bendati e ad un certo punto tutte le squadre si sono unite fino a formare un unico gruppo guidato da Te, ho avuto una forte sensazione che quella lunga fila di persone fosse un bruco grandissimo dal quale poi sarebbe nata una farfalla bellissima che volava in cielo, e quindi eravamo tutti una cosa sola.

Grazie di cuore, anche a Patrizia Stefano Susanna e Alessia....

Siete delle persone incredibilmente speciali.

Susanna Martini - Marghera (VE)

Questa è una lettera di una ragazza di 24anni che vuole dire GRAZIE.

Grazie per avermi fatto conoscere il senso della vita.

Grazie perchè con dinamica sono diventata una persona più consapevole.

Grazie per avermi dato la bicicletta.

Grazie per aver fatto volare la farfalla che dormiva dentro la mia anfora.

Grazie perchè ho capito cosa significa amare.

Grazie perchè donare un sorriso rende felice il cuore.

Grazie perchè HO FATTO PACE CON LEMIE RADICI!

Grazie perchè anche se non so suonare ho tutti gli "STRUMENTI" per farlo.

Grazie perchè mamma è più serena.

Grazie perchè anch'io riesco a rendere felici gli altri.

Grazie perchè Federico ha bisogno di me e io ho messo da parte il mio egoismo per essergli accanto a 1000 km di distanza.

Grazie perchè anche se in fondo lo sono ancora, ho scoperto di avere una bambina dentro di me.

Grazie perchè finalmente mi piace la pioggia.

Grazie perchè adesso amo il mio lavoro.

Grazie perchè CANTO CON PIU' ENTUSIASMO.

Grazie perchè danzo.

Grazie perchè non urlo più ai semafori. Grazie perchè mi sveglio più ENERGETICAMENTE.

Grazie perchè mangio, corro, cammino, cucino, stiro, gioco ... con passione.

E infine grazie perchè POSSO DIRE ANCH'IO DI ESSERE DIVENTATA "RAGAZZA DAI CAPELLI VERDI"!!!

Con affetto,

Genny - Schio (Vi)

Sono andata al corso di AL senza nessuna pretesa in particolare, ma con un grande sogno: AVERE UN BAMBINO/A.

Dato che le probabilità di avere un figlio naturalmente a detta dei medici erano molto basse, avevo iniziato da circa un mese a lavorare a questo progetto con tutte le tecniche di dinamica che mi passavano per la testa.



Durante il corso, il mio obiettivo era ben chiaro nella mente e sapevo che era quello su cui avrei dovuto continuare a lavorare, fintantoché non l'avessi raggiunto. E così è stato!!!

Al corso siamo andati in due (c'era anche mio marito Paolo) e SIAMO TORNATI A CASA IN TRE!!! Ebbene sì, è stato concepito durante AL, nella notte tra il sabato e la domenica, dopo unaserata ricca di emozioni.

Dopo questa esperienza si può solo dire che se sappiamo quello che desideriamo e lo desideriamo abbastanza intensamente, lo raggiungeremo.

Un grazie di cuore a Patrizia, Carlo, Stefano, Alessia e Susanna e a tutti i partecipanti del corso (allievi nuovi e rifrequentanti).

Claudia - Trieste

* * *

Tutto è cominciato una sera, ho sentito parlare alcune amiche che si stavano preparando a partire per Vicenza a rifrequentare il corso di A.L.!

Ho pensato ma poi non mi sono posta alcuna domanda tanto meno una risposta. Mi ricordo che ho detto: "Vengo anch'io..." era la prima volta che andavo via da casa da sola, ma in quel momento non ci ho pensato, in seguito ho capito perché.

Chiamatela come volete: curiosità, voglia di conoscenza, istinto.

Avevo IO bisogno di un posticino tutto mio e di fare l'esperienza unica ed indimenticabile vissuta ogni attimo intensamente con momenti di completo abbandono in un'atmosfera magica surreale a contatto con la natura, con la vita, con l'esse-

re io.

Ho incontrato persone straordinariamente belle e le ricordo tutte e ognuno di loro mi ha lasciato un pezzetto di vita vissuta.

Mi rendo conto che a ogni giorno che passa la polverina magica del corso fa il suo effetto, io ci credo e non è finita qui, per fortuna sono all'inizio del mio percorso.

Al prossimo AL ci sarò per ritrovare la magica cosmo atmosfera.

Un grazie particolare ed universale ai ragazzi e alle ragazze dai capelli verdi che mi hanno guidato con gioia, pace e profonda soddisfazione e soprattutto sempre e sempre con tanto AMORE.

Bruna - Trieste

* * *

TAM TAM TAM

TAM TAM

Silenzio, ritmo, corsa

TAM TAM

prendi consapevolezza dei tuoi limiti e provi a superarli

TAM TAM

ascolto

TAM TAM

meno velocità, più sensibilità, più attenzione

TAM TAM

più cuore

TAM TAM

e via verso la meta.

TAM TAM ,

se riesci a sentirlo una volta rimane con te per sempre

TAM TAM

essenza

TAM TAM

magia TAM

TAM

felicità

TAM TAM

utopia

TAM TAM

grazie a CARLO PATRIZIA STEFANO ALESSIA E SUSANNA

TAM TAM

belli seri e giusti

Maurizio Angelini - Marghera (VE)

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 È 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'infinito e riscoperto mondo che mi circondava ed è statoFANTASTICO.

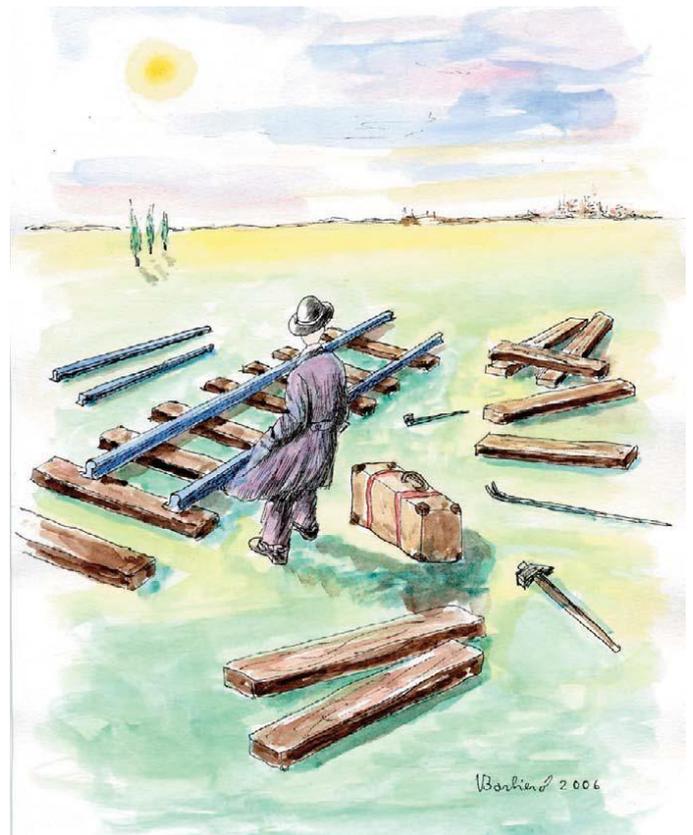
Tutta questa magia, come i volti di tutte le persone che sono state presenti rimarranno per sempre impressi nel mio cuore ed è per questo che vorrei ringraziare tutti quelli che hanno condiviso con me questa nuova esperienza, i rifre-

quentanti, 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" hanno saputo fare di I.S.I. un piccolo angolo del nostro villaggio globale, abitante adeguato.

E adesso voglio vivere !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Un forte abbraccio

Morgana – Cassago (LE)



* * *

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

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

È 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 perché 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. È il nostro piccolo segreto che ognuno di noi si è portato a casa.

Grazie ancora

Caterina – Mestre (VE)

* * *

Dopo qualche giorno ripenso al corso di A.L. e rileggo alcune frasi dei miei appunti di dinamica degli anni passati.

C'è qualche progresso, anche se lento... Sto pian piano scoprendo l'amore e la serenità che mi circonda e anche se moltisono gli stimoli negativi, tante sono anche le indicazioni positive da seguire che vengono dall'I.S.I., dagli amici, dalla natura, dai familiari.

Si tratta di scegliere continuamente e di scegliere pensieri buoni che fanno bene all'anima.

Esperienza forte il corso A.L., forte per me soprattutto il dialogo con Madre Terra. Ma come è possibile che non ci accorgiamo di quanto meravigliosa è questa vita?

Non rimprovero gli altri... È tanto difficile anche per me che pure ho avuto tante esperienze positive, tanti "regali" e "doni".

Eppure eccomi qui, ancora nel buio con il ricordo di pochi istanti di Luce.

Ma A.L. mi ha insegnato che sono quel che sono, anche buio e senza di esso forse non capirei la sua differenza con la luce.

Sono contenta di aver fatto A.L., di aver conosciuto Carlo e Patrizia, di aver ritrovato Elirosa e di aver ascoltato Alessia, Susanna e le altre istruttrici, di aver sentito l'affetto e l'attenzione di Nicole, di aver conosciuto tante persone in gamba che cercano con passione di rendere migliori sé stessi e il mondo.

Sono contenta di non essere sola in questo intento e desiderio.

Al mondo c'è molto di buono... bastasaperlo vedere e andarlo a cercare.

Ciao a tutti

Giuliana – Vicenza

* * *

Come spiegare cosa è stato per me il corso di Assertività Laterale?

È stato un momento di pura perfezione: la bellezza del luogo, il riappropriarsi del contatto con la natura purtroppo ormai messo da parte quasi del tutto dalla vita frenetica, l'assenza di rumori ed il silenzio, i sentieri che come nastri morbidi circondavano tutto il paesaggio.

E le persone incontrate...mai viste prima eppure magicamente collegate a me da una confidenza, una complicità ed una condivisione totale che è andata oltre la conoscenza.

Tutto in quei brevi giorni ha contribuito a regalarmi un momento di vita perfetto. Porterò per sempre dentro le sensazioni ed i sentimenti provati in quei pochi giorni: il buon cibo servito con gentilezza da camerieri sorridenti e silenziosi, il profumo della terra e della resina di un grande albero, il rumore dolce delle foglie mosse dal vento nel bosco, una piccola coccinella adagiata sui petali gialli di una margherita che sembrava dicesse: sono felice con così poco..... e il dopocena di sabato, con le meravigliose, illuminanti ed ispirate parole di Patrizia che, come raggi di luce nel buio, sono arrivate in fondo al mio essere, assieme alle esperienze di domenica su quel prato, sotto la guida attenta e sicura di Carlo.

E, più di ogni altra cosa, ricorderò sempre l'emozione dei lunghi abbracci con i miei compagni di corso, esseri umani splendidi che mi hanno annullato il senso di solitudine. Grazie ad ognuno di loro, grazie a tutti gli istruttori, esempio perfetto di quanto un gruppo ben amalgamato possa essere potente.

Grazie proprio a tutti per aver percorso un breve, intenso, significativo e meraviglioso tratto di strada di questa vita insieme a me.

Annamaria Marafioti Reggio Calabria

Ringrazio tutti dell'esperienza meravigliosa del corso A.L.

Ho portato a casa qualcosa di ognuno, sono piena di entusiasmo ma soprattutto sento una forza dentro e una volontà a voler sistemare delle cose irrisolte nella mia vita.

Ascoltare l'esperienza degli altri mi ha aiutata a vedere punti di vista diversi e sono riuscita in pochi giorni dopo il corso a fare cose per me impensabili, a perdonare e a perdonarmi e questo mi fa veramente stare bene. Grazie.

Milena – Monte di Malo (VI)

* * *

Ciao Carlo,
volevo anzitutto ringraziare te e Patrizia per la bella opportunità di crescita personale che mi ha dato il corso di AL appena fatto, permettendomi di lavorare ed in parte sciogliere i miei "blocchi" emotivi.

Come ti ho già detto per me è stato molto impegnativo il lavoro fatto, ma altrettanto bello.

Ciò che mi colpisce è che il cambiamento prodotto ed attivato in un weekend permane, ed anzi resta il desiderio "ardente" di continuare in quello che in fondo è un migliore ascolto di se stessi.

Quindi GRAZIE, GRAZIE e GRAZIE.

Donato Reginelli – Rimini

* * *



Frequentando il Corso AL, ho vissuto un'esperienza magica, che ha superato ogni mia più rosea aspettativa. Adesso ho gli agganci speciali per procedere con più sicurezza e serenità sulla mia strada verso la consapevolezza.

Credo di sapere ciò di cui ho bisogno per migliorare me stessa, il rapporto con gli altri ed accogliere lo spirito infinito che in ognuno di noi trova spazio e tempo.

Grazie a Patrizia e Carlo che ci hanno guidati con competenza e sensibilità; alle loro preziose collaboratrici; ai miei compagni di corso; all'energia di tutti, indispensabile a rendere unica l'esperienza. Grazie anche ai colori che le splendide giornate d'Autunno ci hanno regalato e che hanno fatto da sfondo perfetto al nostro percorso nella natura e dentro di noi.

Infine una pacca sulle spalle a me che, ascoltando il mio silenzio interiore, ho lasciato andare tante zavorre, permettendo alle emozioni positive di uscire fuori e seguire con leggerezza una farfallina verde, comparsa inaspettata nella mia vita.

Enza Pezzimenti - Reggio Calabria

* * *

Ciao Carlo,

grazie mille per la bellissima esperienza, per l'attenzione, l'umanità e la grande professionalità con le quali avete condotto il corso.

Stefano Pesci - Parma

* * *



Cari amici,

voglio lasciare la mia testimonianza del recente Corso di A.L. avvenuto ad Asiago – è stata un'esperienza forte ed intensa, ho conosciuto persone bellissime.

Ogni persona mi ha fatto capire tante cose; spesso ascoltando gli altri trovi le risposte per te stesso ed il corso, essendo prettamente basato sul silenzio e l'ascolto, fa sì che la concentrazione sull'ascolto di noi stessi si amplifichi, io direi da subitoaddirittura. È pazzesco perché tutto sempre ritorna.

C'è un perfetto filo conduttore... nulla è per caso ... sono andata per fare il punto della mia situazione degli ultimi 10 anni e sì, posso dire che sono felice ed orgogliosa di me stessa; ho trovato grazie a Carlo e Patrizia, (persone meravigliose mosse da un cuore grande quanto un oceano e da una sensibilità oltre i confini) le chiavi per migliorare il rapporto con mia madre o forse, chi lo sa, farci proprio pace.

Aiuta tantissimo sentire, ripeto, le altre persone, e sono tanto felice perché anche io sono stata utile a tante persone ... sono tanto felice e serena perché ho riallacciato un rapporto, un riavvicinamento con mia sorella presente al corso e non lo so se è presto per dirlo ma da quando sono tornata, sto trovando tutto di una leggerezza che da anni o forse mai, sentivo... sì proprio leggerezza.

Sto lavorando sulla gentilezza verso me stessa e di conseguenza.

Sugli altri ... Carlo ci ha proprio preso! Basta con questa durezza verso noi stessi!; insomma vedremo più avanti se questa sensazione continuerà, anche nel lavoro e nelle altre varie situazioni - esperienza che ripeterò il prossimo anno!

Miky Rosolen - Motta di Livenza (TV)



Il corso di AL è un corso molto particolare dove avvengono cose molto particolari... Spesso avvengono delle trasformazioni, arrivano corpi e anime spiegate, arruffate, spaventate, altre che si sentono indifese, altre indurite con corazze pesantissime, c'è di tutto il venerdì.

Durante i 3 giorni e le varie attività un osservatore attento può scorgere piccoli segnali di risveglio, corpi che iniziano ad aprirsi e anime che fanno capolino sotto le corazze. La magia della terra e gli incontri che si fanno qui di alberi, fiori, cieli azzurri aiutano molti bozzoli a schiudersi, con i loro tempi, per riconoscere prima e mostrare poi i loro colori.

Uscire dal bozzolo per ogni farfalla è molto arduo, ma quando lo fa poi le aspettano i colori da regalare al mondo e il volo...

Mi ricorda lo sviluppo personale dove non ci sono solo prezzi da pagare ma anche premi da guadagnare nello scoprire chi realmente sei, quali sono i tuoi colori più veri e nitidi e i doni che hai per arricchire il mondo.

Ogni volta che osservo questi cambiamenti rinforzo in me l'idea di quanto sia importante tenera accesa la nostra piccola fiammella, di quanto sia nostra responsabilità proteggerla dai venti della vita nella speranza perché chissà magari un giorno potrebbe diventare la lanterna di un faro che spinge lontano la sua luce per aiutare viaggiatori in ricerca di una terra sicura dove poter tornare ad avere la fiducia necessaria per schiudersi alla vera vita.

Susanna – Trieste

* * *

Elementi di ordinaria Assertività: vivere in contatto e rispetto del proprio centro richiede Forza.

Elementi di ordinaria Lateralità: ... fa bene a te e ai tuoi vicini ... Cammina!

Questo corso mi ha permesso di fare pace con la mia idea di Intelligenza e Persuasione. Mi ha portato a contatto con l'Humus ... ehm... con l'umiltà.

Se anche questo non fosse il tuo piatto preferito ti consiglierei questo corso ugualmente, perchè se è vero che ognuno di noi è diverso e insostituibile (?), è anche vero che qualcosa di unico fra le montagne attende solo te, per essere carpito.

Con Fiducia verso di Te,

Gilberto

* * *



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 lì 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? È banale persino un grazie di fronte a tutto questo.

Nadia Luppi - Modena

* * *

Ciao Carlo,

volevo solo dirti che questa mattina ho approfittato della "fortuna sfacciata" che la vita mi ha regalato; primo mattoncino del muro saldato.

Ora il *ragazzo dai capelli verdi* Davide manterrà il suo ritmo ed arriverà fino in fondo.

Con Amore e Riconoscenza a te, Patrizia e tutto il team.

Un abbraccio a tutti

Davide Cocchi - Modena

* * *

Ciao FANTASTICHE persone ;)

Non potrò ringraziarvi mai abbastanza per la stupenda esperienza che mi avete fatto vivere, per l'energia e la forza che ho ricevuto; era poco più di un anno che mi facevo vivere la vita addosso, ero senza energia.

GRAZIE a voi, a come siete, ho ripreso la mia vita in mano, sono tornata piena di energia e voglia di vivere, so che la strada è lunga ma mi avete dato degli ottimi insegnamenti, le cose che facevamo all'apparenza sembravano piccole, come la camminata, la corsa ma in realtà hanno fatto guardare allo specchio la "ragazza dai capelli verdi" e si è vista bella dentro, si è vista e sentita adeguata.

Che dire tranne che siete fantastici, che tutti dovrebbero fare questo corso, di sicuro ci sarebbe un mondo migliore.

Grazie a tutti, un grosso abbraccio.

Monica De Marchi – Verona

* * *

Ciao a tutti,

è venerdì sera e sto tornando in auto dal lavoro, in sottofondo il CD di AL e penso a venerdì scorso: paure.... emozioni..... lacrime..... sorrisi..... sospiri.....silenzio..... pensieri..... profumi..... colori..... luci..... suoni.....ritmo.

Quanta gioia!, mi viene la "pelle d'oca"! che belle sensazioni, emozioni, quanto amore lo sento ancora! Ho voglia di abbracciarvi tutti e con grande riconoscenza perché da allora in poi la mia vita non sarà più la stessa.

Da lunedì Cristina, la "mamma dai capelli verdi", si sta "sforzando di non sforzarsi"! A presto e grazie!

Cristina Fongaro - Arzignano (VI)

* * *

Ringrazio tutti dell'esperienza meravigliosa del corso A.L.

Ho portato a casa qualcosa da ognuno, sono piena di entusiasmo ma soprattutto sento una forza dentro e una volontà a voler sistemare delle cose irrisolte nella mia vita.

Ascoltare l'esperienza degli altri mi ha aiutato a vedere punti di vista diversi e sono riuscita in pochi giorni dopo il corso a fare cose per me impensabili, a perdonare e a perdonarmi e questo mi fa veramente stare bene.

Grazie.

Milena Dal Medico - Monte di Malo (VI)

* * *

Quel giorno mi sono alzato elettrizzato, proprio come quando da bambino sapevo che sarebbe stato il giorno della gita.

Qualche mese prima lessi la descrizione del corso di A.L. e tra le varie spiegazioni fui colpito dalla dicitura "un viaggio verso l'isola che non c'è".

Durante il tragitto aumentava la curiosità, la

tensione; salivo la montagna e mi chiedevo "cosa mi attenderà?", continuavo a guardare quei paesaggi sconosciuti e rimanevo sempre più meravigliato da ciò che incontravo.

In realtà già avevo iniziato il corso, restituendo valore alle "piccole" cose come un paesaggio.

Poi sono arrivati i sorrisi: prima Nicoletta, poi Susanna, Alessia, Elirosa... tanti altri volti accoglienti ed infine Patrizia e Carlo.

Dopo le prime "regole" mi è venuta un po' di preoccupazione, subito dopo però ho pensato "è sempre una scelta": la mia è stata di fidarmi e lasciarmi andare; prendendo così le regole per quello che erano "dei consigli" e potendo a questo punto andare oltre.

Passo passo, parola dopo parola ho compreso che la scelta era quella giusta ed ho potuto riscoprire varie cose, vari passaggi che nel tempo avevo perso: il legame con le proprie radici viene trasformato da limite a ricchezza; le cose scontate riprendono il giusto valore e quel vero io inizia a fare la voce grossa fino a sfociare in una corsa!!

Una vocina dentro grida dicendo: "ma tu non puoi correre!".

La risposta è ancora più forte e fiera: "l'ho appena fatto!" e continua "se sei riuscito a fare questo puoi riuscire anche a mostrare il tuo vero seme: mostra il tuo grande dono di poter dare amore".

Ora mi guardo e capisco che il passato è un tassello ed io sono qua come 20 anni fa, basta mettere in gioco ciò che ho sempre avuto dentro: i sogni tornano a bruciare dentro per vedere la luce della vita!

A poche settimane dal corso ecco che il ragazzo dai capelli verdi Nicola ha già fatto due passi molto importanti nella scala del proprio successo.

Dinamica è quotidianità ed i risultati del corso di A.L. non sono certo diversi, portando azioni reali e positive nella vita di ogni giorno: dare valore ai sentimenti più profondi e fare "pace" ringraziando le proprie "radici umane".

Una lacrima scende: è l'emozione della gioia di due volti "alleggeriti" che possono ora avere la certezza di aver fatto "un buon lavoro".

Forse criptico, forse confuso ma certamente pieno di gioia ed emozione di aver ritrovato il mio pensiero felice nell'amore.

Grazie ai compagni di viaggio che hanno condiviso un po' di strada insieme a me.

"Amare per dare un senso alla vita" quale frase più appropriata?! **Nicola Cornforth – Bologna**

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!

È così che questa Farfalla Verde mi dà Forza e So-stegno; mi dà "Senso di Appartenenza".

Comprendo il Sentimento che il Cuore gonfio mi borbotta....".

È 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



A.L. iniziali di un corso destabilizzante e ricostituente.

Tre giorni intensi, intrisi di alternanze emozionali dove il tutto e il nulla si fondono, si mescolano e... il silenzio li riordina.

Da formatore posso dire che è un non corso, è un per corso ricco di spunti, di riflessioni, di armonie e armonia, decisamente fuori schema ma che alla fine rientra in una visione d'insieme omogenea e superiore.

Il per corso inizia nella titubanza di un insieme di sconosciuti e termina nella gioia di un gruppo di Amici (con la A maiuscola), incredibile da dire per uno "scorpione" un vecchio "scorpione" quale sono, ma le aperture e le condivisioni ti fanno stare bene e il tuo stare bene fa sentire bene gli altri e in una naturalezza, dimenticata edulcorata da sovrastrutture sociali, ti trovi a vivere con serenità il presente ed a immaginare, Desiderare un futuro arcobaleno per te e gli altri.

Le parole sono codici, per assaporare quello che vorrei raccontarvi, c'è solo un modo.... Ci vediamo al prossimo appuntamento di Assertività Laterale.

A presto.

Gianluca - Padova

* * *

Cari ragazzi dai capelli verdi!!! Come state?? Io sto bene... stamattina camminando per Venezia sotto la pioggia canticchiavo "seconda stella a destra 🌟 ★" e da brava ragazza dai capelli verdi mi sono diretta al lavoro ma il mio sogno era l'isola che non c'è

Che dire di questo weekend?? sono stata veramente bene con tutti voi ma anche con me stessa tanto che (stranamente) mi sono lasciata andare ad emozioni bellissime che mi hanno lasciato una sensazione di leggerezza che da tempo non provavo e di cui avevo bisogno...Ne farò tesoro ne sono sicura....

Con l'augurio di rivederci al prossimo AL o in altri corsi previsti dalla nostra associazione, vi saluto con un abbraccio ❤️ ad uno ad uno....❤️❤️❤️

Simonetta - Venezia

