TESTIMONIANZE
ASSERTIVITÀ LATERALE

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.

"E*' questa la tua via, vai dove ti porta*".

Allora presi coraggio e proseguii.

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, ma 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? E' 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",* mi 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 una parte 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 é 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 talento della ragazza dai capelli verdi Elisa, il silenzio profondo della ragazza dai capelli verdi Maria, il bambino del ragazzo dai capelli verdi Elia, insomma voglio un pò 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 pensandoci 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.

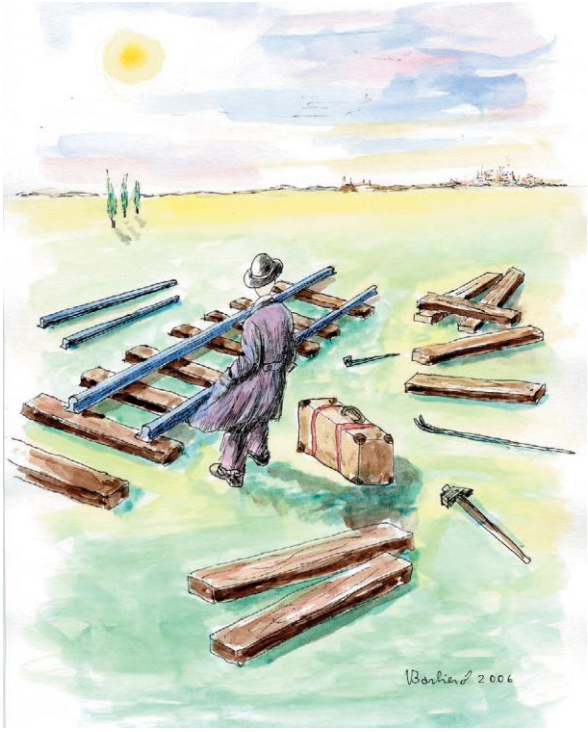
Perchè sai Carlo, come mi hanno insegnato gli Scout, LASCIATE IL POSTO DOVE VI TROVATE IN MANIERA MIGLIORE DI COME LO AVETE TROVATO

Grazie Carlo, Grazie Patrizia... di cuore.

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

Diego - *Schio (VI)*

... 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 si! Non solo la solitudine, anche la leggerezza di una corsa ad occhi bendati, la libertà di intrattenibili lacrime che scrostano 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'avere 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 parteciparvi, grazie a mia sorella - Pollon - che palle per essere com'è, grazie a tutti gli istruttori, Alessia con la sua voce dolce e rasserenante, 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 vostro PREZIOSO 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 sarebbe stato 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 prova....grazie 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 abbatterli.

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*

* * *

Ciao Carlo, sono Susanna Martini.

Il corso A.L. e' stato per me un'espe-rienza 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 24 anni 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 percè HO FATTO PACE CON LE MIE 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 bassa, 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 una serata 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 il 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 e surreale a contatto con la natura, con la vita, con l'essere 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 E' COME UN VIAGGIO IN PULLMAN, SE VUOI GODERTI IL PAESAGGIO DEVI TENERE LE TENDINE APERTE" hanno fatto scattare in me quella scintilla che mi ha permesso di trovare la forza di liberarmi di vecchie ferite e dolori per poter aprire il mio cuore a quello che mi circondava e che rischiavo 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 stato F A N T A S T I C O.

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

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

Un forte abbraccio

Morgana Viotto – Cassago (LC)

* * *

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

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

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

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

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

Queste sono state le mie reazioni il giorno dopo.

Stai bene perchè la vita è bella, per i suoi profumi, colori. Ogni giorno hai un obiettivo che non può essere scalare una montagna. Allo stesso tempo hai il coraggio di fare con la sola certezza che ciò ti fa star bene. Questo per me è qualcosa di magico.

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

Qui invece, il tempo va fermato, perchè è bene che le cose non siano più come prima.

Le esperienze vissute sono dentro. E' il nostro piccolo segreto che ognuno di noi si è portato a casa.

Grazie ancora.

Caterina – Mestre (VE)

* * *

Ciao a tutti, come molti di voi sanno, dato che ad AL eravamo in tanti, ho frequentato il mio primo AL ed è stata un'avventura davvero emozionante che mi sta accompagnando giorno dopo giorno a ritrovare quella parte gioiosa di me che avevo seppellito da tempo. AL mi sta aiutando a ritrovare la speranza per riuscire nella realizzazione di un progetto di vita che stavo o forse avevo già accantonato e che ora vedo nuovamente possibile.

Ritrovare la connessione con Madre Terra e sentirmi ancora fortemente radicata a lei, è stato inebriante e questa è una forza che non ci lascia mai, basta solo lasciarle un piccolo spiraglio perché possa uscire con tutta la sua energia e sospingerci verso nuove mete.

Un grandissimo grazie a Patrizia, Susanna, Alessia e Carlo che sono insuperabili e un altro grazie altrettanto grande a tutti voi che avete condiviso questo momento, vi ho sentito vicini come non mai.

Penso che inizierò anch'io a collezionare le frequenze di AL. Come ci si può perdere occasioni così!!! Vi abbraccio tutti

Lina – Bergamo

* * *

Carissimi Carlo e Patrizia , vi sto scrivendo dalla mail di mia sorella perché la mia momentaneamente non funziona. E' passato un mese dall'AL svoltosi ad Asiago il 17 giugno e sento forte il desiderio di esprimere un mio pensiero e alcune riflessioni emotive e concrete.

La settimana successiva ero in uno stato ti trance, mi sembrava di essere una nuvola che si muoveva con leggerezza e prendeva le distanze dalle cose e situazioni che mi circondavano, per analizzare con maggiore consapevolezza le decisioni che dovevo prendere da quel momento in poi.

Misi per iscritto diversi punti su cui lavorare, il più importante: guardare la mia vita con gli occhi di meraviglia della bambina che è in me e avere sempre qualcosa per cui entusiasmarmi, che mi aiuterà a realizzare il mio vero sogno. Questo è un momento particolare della mia vita quindi ho deciso già da tempo di prendermi una pausa di riflessione dal lavoro per dedicarmi a me stessa e alla mia famiglia, quindi ho deciso di godermi questa estate "alla grande". Ho passato 15 gg. al mare con mio figlio e i miei suoceri.

Un giorno ero in spiaggia e sentii all'improvviso un richiamo venire dal mare, presi il libro di Carmen, che ha accompagnato gran parte della mia vacanza e mi diressi verso uno scoglio in particolare, con una forma insolita un po' bislunga con ricavata nel centro una conca , mi ricordava una CULLA .

Mi adagiai e scesi nei miei livelli utilizzando i colori dell'arcobaleno . Ebbi la straordinaria sensazione di essere un tutt'uno con lo scoglio , facevo parte di lui, percepivo la superficie un po' ruvida e anche un po' liscia , vedevo il colore grigio intenso, sentivo il profumo del sale e percepivo il rumore delle onde che si accomodavano prima lentamente e dopo sempre più forte , fino a sommergermi completamente . Ho avuto la sensazione fortissima della VITA e della REALTA' vissuta da un altro punto di vista . Evviva!! Evviva!! Ero FELICE ! Poi fui bruscamente svegliata dal richiamo di mio figlio che mi cercava per poi ritornare a casa .. peccato!!! Un abbraccio forte e grazieeeeeeeeeeeee!! A presto !

Grazia - Cassago (LC)

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 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

* * *

Carissimi Staff di A.L. e in particolare Patrizia Serblin e Carlo Spillare,

l'incredulità è stato il sentimento che più spesso ho provato standovi accanto, fin dall'inizio.

Ma dopo la indescrivibile esperienza di vita ad Asiago, credo, grazie alla fiducia che vi siete saputi meritare, so senza dubbio di aver incontrato le persone più mature che conosco. Mature e competenti nella missione che vi anima.

Grazie per la cura, delicatezza, attenzione, con cui avete saputo toccare, per aprire a nuova vita, la mia anima. Mi avete aiutata a vedere e liberarmi della zavorra più

penosa della mia esistenza. Grazie per la accoglienza, la pazienza, la comprensione e la leggerezza che trasmettete generosamente, con gioia e vitalità! E grazie a tutti i miei compagni di avventura; la vostra presenza è stata molto importante! Vi tengo nel mio cuore, e innanzitutto a presto, con immensa gioia e gratitudine!

Daniela Gabrielli – Arezzo

* * *

Ciao! bellissimo e fantastico team di formatori🌈 la mia testimonianza vera e propria è in fase di produzione😅 e probabilmente ve la invio per mail oppure ve la porto anche di persona.

Nel frattempo mi unisco al pensiero di Daniela e vi voglio veramente ringraziare con tutto il cuore, per questa travolgente e magica esperienza.

Nel tempo di un week-end mi sembra di aver esplorato tutta la mia vita, con tempi e condivisioni giuste per ognuno di noi e con un'estrema delicatezza, rispetto e gentilezza.

Ricominciando questa nuova settimana, mi sembra di vedere veramente le cose con uno sguardo diverso e questo lo devo assolutamente a voi e ai miei meravigliosi compagni di viaggio 💕🦋

Simona Ghedin – Vicenza

Cari istruttori e assistenti con i capelli più verdi,

vi volevo ringraziare di questa straordinaria esperienza vissuta assieme a Voi e ai miei amici, con i quali ho un legame straordinario.

Quando sono venuto ad Asiago ero curioso di cosa si sarebbe fatto, non mi sono sforzato di sforzarmi e come al solito ho dormito in alcuni momenti delle giornate trascorse assieme, ma non me ne sono preoccupato: il mio subconscio fa.

Gli effetti positivi dell'esperienza vissuta si stanno verificando: alcuni blocchi si stanno dissolvendo, percepisco con maggiore sensibilità le persone che mi circondano e vedo l'effetto positivo del mio agire più consapevole; non che prima non lo fossi.

So da tempo che ogni decisione che prendo produce degli effetti a tutto ciò che mi circonda, ma ora è una consapevolezza con più amore..... e .... allora .... ? (come direbbe Carlo). Beh, per ora un passetto alla volta; c'è tanta bellezza da riscoprire e condividere.

Gli ideogrammi che uso come sigillo per firmare le calligrafie di Shodō formano la parola "Espansione Armonica". L'avevo scelto il 28 aprile del 2016 e non potevo immaginare quanto questi due caratteri oggi mi rappresentino così profondamente. Grazie a Tutti.

Davide Rigoni – Vicenza

Buonasera a tutti cari miei docenti e corsisti 🤗 Il corso con voi mi ha regalato spazio interiore.

Ho trovato nutrimento aprendo il mio cuore all'ascolto, alla riflessione emozionale, alla fiducia di te (che sei me) dopo anni che dal prossimo mi sono dovuta difendere.

È stato un bel ballo da ballare insieme.

Sono al parco con una birra 😊 e sto molto bene a ripensare a noi.

Vi abbraccio tutti tutti.

Alma Crisafi - Bologna