Copia gratuita
Distribuzione diretta solo su elenchi di indirizzi concordati con Enti, Imprese, Istituti e Associazioni sottoscrittori di abbonamenti

Easy news

Edizioni I.S.I. Vicenza
Anno XVIII Numero 35
Luglio 2022
Autorizzazione del Tribunale di Vicenza
n. 1066 del 24.11.2003

Direttore Responsabile: Carlo Spillare

Organo Ufficiale dell'Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età adulta e la Terza età - APS di Vicenza - Periodico di Informazione e Formazione
Redazione: Vicenza, viale della Pace n. 174 - tel 0444-301660 - e-mail: istitutoserblin@villaggioglobale.com

Organismo di Formazione accreditato dalla Regione del Veneto

Sito internet: www.villaggioglobale.com

Ancora in sella alla "bicicletta" arcobaleno

Eccomi ancora qui dopo più di 25 anni in sella alla bici arcobaleno…

Perché? Perché sì, perché mi fa stare bene e dà senso e colore alla mia vita.

Quando ho fatto il mio primo corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento, dopo l'ultimo ciclo ho sentito una immensa gratitudine per chi aveva messo in piedi, intendo creato, questo metodo, verso tutti quelli che a loro modo aiutavano per diffonderlo e ho desiderato di diventare una di loro per "passare il favore".

Da subito ho sentito che questa bicicletta era un portento e che avrei iniziato a pedalare insieme ad altri compagni di viaggio che sognavano, come me, di rendere il mondo un posto migliore, diventando sempre più una portatrice sana di gioia, energia positiva, amore e speranza.

Negli anni ho compreso che lavorare con bambini e ragazzi era la mia strada e così ho iniziato il mio percorso di pulizia e ristrutturazione per essere degna di stare con loro.

Cosa mi piace di questo metodo che noi chiamiamo "bicicletta"?

Mi piace la semplicità, che va bene per tutti, che c'è la libera scelta di usarla ma puoi anche appenderla al muro, perché è lì che la ritroverai, che va sempre tutto bene, che ognuno vale per quello che è, unico, meraviglioso ed insostituibile.

Mi piace perché ho la possibilità e l'onore di entrare in contatto con il cuore delle persone e ogni volta che succede ne sono modificata ed ho imparato qualcosa di nuovo.

Mi piace perché continuo a scoprire cose nuove di me e scopro sempre nuove possibilità di utilizzo del mezzo. La bici infatti è utilizzabile in ogni ambito della vita e può insegnarti a colorare ogni momento della vita… anche quelli difficili.

Mi piace perché sto in mezzo ad altri illusi di ghisa che invece di recriminare continuano a fare e a sognare di farlo sempre meglio.

Mi piace perché … ci sono altre mille motivi per cui mi piace ma mi piacerebbe che scopriste da soli il perché vale la pena di continuare a pedalare in sella alla bici arcobaleno…

Susanna Abatangelo
Vice Presidente ISI

ISI oggi: un ponte tra le radici di ieri e le querce di domani

Ho sognato una realtà di Fiducia. Una realtà non cinica, non violenta, dove l'amore si porta in azione e la condivisione è la prima "medicina".

Ho sognato spazi di rispetto e amicizia, dove la "moneta" in vigore è la gratitudine. E il miglior modo di ringraziare è portare altre persone a vivere la stessa esperienza, diversa per ognuno, eppure sempre a suo modo meravigliosa.

Ho sognato una tale realtà per tutti, senza barriere di età, di competenze, di genere, di ruolo, di credo. E l'ho sognata a misura di essere umano.

L'ho sognata poi divenire un Progetto Permanente, un'idea oltremodo pratica, un'utopia estremamente possibile, consapevole delle proprie Radici ed entusiasta delle proprie Ali.

E ho riso di gioia, vedendola dare spazio ad altre nuove piccole realtà, altrettanto grate e consapevoli, desiderose di crescere e maturare, trovando il loro posto nel "bosco".

Mi sono svegliato e ho visto che tutto questo sta già accadendo. Almeno nei cuori, nelle menti e nelle mani di quelle persone che scelgono di crederci e, nel loro piccolo, si danno da fare.

E quando vedo ISI oggi, vedo questo e molto di più.

Vedo un'Associazione fatta dai propri Soci, che andrà nella direzione che i Soci decideranno di farle prendere.

Vedo che ogni "quercetta" del "bosco", con ciò che ha nel cuore e nei limiti delle sue possibilità, è pronta a fare la sua parte, consapevole delle proprie "radici".

Vedo che, aldilà di ogni ostacolo o problema che insorga, l'intenzione resta pulita e la mente rimane in armonia con il principio di Amore per la Vita che le è stato naturalmente trasmesso.

Vedo azioni di altruismo gratuito, che contribuiscono a mettere in circolo liberi pensieri e sentimenti puri.

E vedo che, se insieme decidiamo di farcela, ce la faremo, nonostante tutto e nonostante noi.

Questa realtà è già qui. E il cambiamento è già in atto.

Marco Ciscato
Segretario Generale ISI

Luci o ombre? Entrambe, importante è essere nel quadro

C'è un fare che nasce dal lasciare spazio, dal dare fiducia a ciò che emerge nel campo creato dalla relazione. Allora non importa più chi parla e chi tace, chi segue e chi conduce: un corpo unico fa esperienza, nel sottile ascolto del corpo del mondo.....

Ecco come mi sento nel far parte di un insieme di persone che lavorano per un obiettivo comune: la consapevolezza dell' importanza di ogni persona che compone il gruppo mi fa sentire la responsabilità di ogni piccola azione. Nel gruppo, il sole gioca e fa in maniera che si creino quei movimenti di luci e di ombre, ma in quel quadro di insieme tutti sono importanti perchè non può esserci l'uno senza l'altro.

Ognuno ha la propria responsabilità, quella del suo pezzetto, per fare in modo che tutto funzioni al meglio per sè e per il gruppo.

Quando c'è un nuovo inizio, come accade in questo momento all'interno di ISI, si riparte con più gioia ed entusiasmo; facciamo cose nuove che stimolano la creatività e nutrono la nostra mente ma siamo anche capaci di fare e rifare la stessa cosa, trovandola nuova, attraverso nuovi spunti e creando nuove situazioni. Quello che facciamo è tenere acceso l'entusiasmo, curandoci di quel pezzetto di personale responsabilità, sentendola come un dono che aiuta a crescere.

Questo accade all'interno di un gruppo in sintonia che, in armonia, mette in circolo energia positiva senza fermarsi su ciò che si è fatto, ma progettando ciò che oggi si può fare guardando avanti.

Antonia Aricò
Consigliere ISI

La luce illumina l'ombra
L'ombra esalta la luce.

Come in un sogno mi appare davanti agli occhi il quadro di Van Gogh "Notte stellata sul Rodano"

Per come lo vivo è un inno alle luci e alle ombre, in cui ognuno dei due attori (luci e ombre) esalta e rafforza l'altro. Comincio così a cambiare il mio modo di percepire la realtà e non ragiono più in termini di luci o ombre, ma di luci e ombre, entrambi importanti per formare il quadro.

Se il mio sguardo si sofferma solo sulle luci o sulle ombre, mi perdo la bellezza del quadro, data proprio dalla fusione delle singole parti.

Ogni pennellata è importante e unica, ma acquista senso e bellezza quando "si perde" e si fonde con le altre diventando un "Uno" armonico.

Solo così posso assaporare e gustare la magia del dipinto.

Ma.Bo aveva paragonato un gruppo ad un quadro, evidenziando come ogni pezzo, nel quadro, fosse importante.

E

"Un gruppo di persone che condivide un obiettivo comune, può raggiungere l'impossibile"

Sono onorata e mi ritengo una privilegiata per essere ancora nel quadro I.S.I.

Buona ripartenza (o meglio Second Life) a tutti coloro che, con libera scelta, decideranno di fare parte di questa meravigliosa esperienza che Marcello Bonazzola, cinquant'anni fa, ha deciso di condividere.

Nicoletta Bagarella
Consigliere ISI

Una frase di Marcello Bonazzola (Ma.Bo) a me cara dice così: *"Perché invece di continuare a sprecare energie nel prendertela col buio, non investi un minimo delle tue energie per accendere la tua piccola candela? ...."* In questo periodo della pandemia, parafrasando Ma.Bo, chi non ha sprecato energie nel prendersela col buio? Di sicuro ci ha messo alla prova con nuove abitudini, nuovi ritmi e nuove emozioni che, ancora oggi, ci fanno sentire disorientati, senza entusiasmo, sfiduciati e non vediamo vie d'uscita…

Mi è affiorato alla mente un periodo della mia carriera sportiva dove mi sono dovuta confrontare con il "buio", quando dovevo decidere se subire un intervento chirurgico e ricominciare da zero con una nuova tecnica di lancio, oppure abbandonare l'attività agonistica e i miei sogni.

Tutto questo cosa ha a che fare con il periodo che stiamo vivendo? Niente! Però, ogni problema ci mette di fronte a una decisione da prendere che poi influenzerà il nostro futuro. Spesso non possiamo cambiare quello che ci succede, ma possiamo decidere come vogliamo reagire e provare a trasformare un problema in un "progetto da risolvere" così da riaccendere in noi il coraggio, la speranza e l'entusiasmo. In Dinamica ho trovato uno strumento concreto per reagire in modo propositivo e ritrovare fiducia, autostima e determinazione per realizzare i miei sogni sia in ambito sportivo che personale. Tutto ciò mi fa sentire, come dice Ma.Bo: …un privilegiato che "per curiosità o per caso" si è trovato in mano una marcia in più….

Auguro a tutti di scoprire o riscoprire la "potenza" di Dinamica e di essere parte di un gruppo sempre più numeroso di privilegiati.

Mara Rosolen
Consigliere ISI

"Oggi sarà una giornata positiva"

Forse è tempo che torniamo a casa.

Se già prima della pandemia la realtà psico-fisica dell'uomo medio e meno medio era scossa ai limiti della sopravvivenza esistenziale, le conseguenze emozionali e mentali (oltre a quelle fisiche, per molti) hanno reso ancor più precario anche solo immaginare di poter vivere la vita in equilibrio fisico, emozionale, mentale e spirituale.

Mancava solo la guerra e la siccità, oltre ai femminicidi e altre brutalità simili.

Oggi, con la depressione che si espande a macchia d'olio (con la pandemia è aumentata del 30% rispetto al già considerevole 1 a 5 ante pandemia) per non farci fagocitare nel frullatore quotidiano, abbiamo bisogno, tutti e indistintamente, giovani e meno giovani (almeno quelli che avvertono il problema) di **rieducare la nostra mente** e di fare delle **scelte** di comportamento nette e senza compromessi.

Ho ancora un vivo ricordo di quando, 25 anni fa, durante un incontro, Marcello Bonazzola sosteneva che è indispensabile riuscire a capire attraverso il sapere. Senza questo passaggio, del **sapere per capire**, si finisce (diceva) con il vivere male, conseguenza del farsi coinvolgere da discorsi martellanti che dalla mattina alla sera, ci dicono cosa è importante nel mondo.

Così come ricordo bene che ad un certo punto Ma.Bo. affermò, a proposito dei discorsi martellanti che, al contrario di quello che ci veniva detto quotidianamente, importante nel mondo è riuscire ad alzarsi al mattino, aprire la tapparella, guardare fuori e qualsiasi sia il tempo, dirsi: "**oggi sarà una giornata positiva"**. Se no, si finisce con il cogliere tutte e solo le cose negative di qualsiasi cosa succeda durante la giornata, quando invece sono tutte cose irrilevanti.

A distanza di 25 anni sottoscrivo e provo a chiarire a proposito delle "cose irrilevanti".

Non si tratta di fare come se gli avvenimenti del mondo non esistessero o ritenere che siano marginali. Si tratta di **insegnare alla propria mente** che il primo dovere che ognuno di noi ha nei confronti di sé stesso è di ricordare che il proprio benessere ed equilibrio psico-fisico è un affare strettamente personale, non delegabile a nessuno, nemmeno ai propri cari e amici. E poi di agire di conseguenza e stare a vedere cosa succede; magari si ottengono dei risultati soddisfacenti e si intrecciano delle relazioni di reciproca condivisione e di progettualità realizzabili, per il bene comune.

- E chi non è d'accordo perché troppo banale, poco scientifico e non al passo con i tempi di oggi?

A questo punto mi spiace, ma sono solo affari suoi. Il tempo dei missionari è finito da un pezzo, così come quello dei predicatori di verità, più o meno rivelate, o di imbonitori che vendono vetri spacciandoli per diamanti.

Personalmente, non ho missioni da compiere, non ho verità da svelare, non mi interessa né vendere né comprare e ho pagato, sto pagando e pagherò il prezzo di queste scelte. Cerco di testimoniare con la mia mente e con il mio cuore, il più fedelmente possibile, quello che mi è stato trasmesso e che ho imparato, sperando di averlo capito bene.

Torniamo a casa, riapriamola, apriamo le finestre e ripuliamola da cima a fondo. Magari in cantina troveremo dentro a un baule impolverato dei sogni ancora vivi e che avevamo riposto perché non in linea con i discorsi martellanti che ci dicono cosa è importante nel mondo.

Certo, a mettere al primo posto "*oggi sarà una giornata positiva*" si rischia di passare per dei visionari, pazzi, illusi di ghisa, fuori dalla realtà e chi più ne ha, più ne metta. A mio parere, invece, "*oggi sarà una giornata positiva*" è per gente umile, coraggiosa, solidale, consapevole e responsabile; anche se non perfetta, con qualche paura di troppo e qualche momento di perdita di fiducia. È per gente che ha in mano il vero potere del mondo.

Siamo sempre lì: è importante quello che ci viene detto dai discorsi martellanti di fuori o è importante quello che ci viene detto, da dentro, dal nostro vero io?

A ciascuno, la sua scelta e la responsabilità del pezzetto di libertà da conquistare di volta in volta.

Carlo Spillare
Presidente ISI

DALLA PARTE DELL'UNO

L'UNO l'insieme il Tutto

Il Tutto unito è l'UNO, l'UNO è il tutto, il tutto è il niente, tutto è Uno.

L'UNO è accoglienza, è forza, è debolezza, è riparo, è tempesta, è creatività, è nascita, è morte, è continua mutazione e nuova creazione, è stupore e meraviglia, è incanto.

L'UNO accoglie ed è il luogo non luogo dove scompare la dualità e compare l'unità che è completezza, è finito ed infinito avvinghiati e compenetrantisi in un eterno abbraccio d'amore condiviso che non costringe, dove l'uguaglianza si riconosce nella differenza.

È il luogo dove tutto serve, dove tutto ha un senso e un perché, dove perché e senso scompaiono lasciando spazio all'infinito nel finito, dove la ragione dell'intelletto-mente si unisce alla ragione del cuore e insieme lasciano spazio al mistero che si rivela nel nuovo divenire.

L'UNO il tutto il nulla, quel nulla che tutto è.

L'UNO è lo stupore del continuo cambiamento che abbraccia il conosciuto e lo sconosciuto. È unione di accoglienza reciproca rivelatrice dell'io nel tu, esistenza dell'essere nell'altro, in ogni altro che diventa NOI.

L'UNO e il NOI si riconoscono nell'unità, coesistenza di unicità e differenza creatrici di meraviglia.

Immagino l'UNO come un cuore immenso, dove tutto trova spazio, dove anche il nulla ha il suo posto e il suo senso, un cuore che è di tutti e di nessuno, è impersonale non appartiene ad alcuno ed è di tutti. Dove gentilezza amorevole, compassione e gioia per la gioia di ogni altro sono sorelle che avvolgono tutto in un infinito abbraccio di conoscenza e coscienza foriere di saggezza e amore.

Immagino l'UNO come benedizione (bene-dire) perenne, talmente libera e liberante da permettere qualsiasi capriola, un coro di benedizioni senza scopo, senza alcuna richiesta, ma solo un canto armonioso.

Immagino l'UNO capace di così immenso amore da lasciarci sperimentare in tutti i lati del diamante sfaccettato che è la vita, riconoscendone ogni colore, scintillio, ombra, suono, profumo…

Immagino l'UNO non giudicante ma comprensivo di ogni nostro tentativo di riconoscerLo riconoscendomi in LUI fino a comprendere che:

IO SONO LUI E LUI è ME

Patrizia Serblin
Fondatrice ISI

* * *

Un artigiano della mente e del comportamento senza tempo né spazio. Qui e ora

A cinquant'anni dall'inizio della distribuzione di Dinamica della mente e a dieci anni dalla scomparsa

Ciao papà! Lì da te come va? Saprai sicuramente che qui è un delirio, vero? Ci hai lasciato dieci anni fa e in questi anni, avrei tanto voluto sapere cosa pensassi del fatto che qui, sul pianeta terra, le persone non riescono più a stare bene. Sai, sono quasi tutte nervose, impaurite e diffidenti. Nei ristoranti, non sento più le fragorose risate di un tempo.

Per fortuna chi ha avuto il dono di fare Dinamica, lo vedo un po' meglio. Anzi ti dirò di più, lo vedo ancora più convinto di prima, che il percorso che ha intrapreso, sia così prezioso e utile proprio per affrontare questi tempi, così complicati. E che bisogna passare il favore a più persone possibili, proprio adesso che molte si sono arrese. Ti vedo che mi guardi con quegli occhi così buoni e determinati e con un profondo respiro mi ricordi che tutto ha un senso e che si capisce, sempre dopo, il perché delle cose.

Sto imparando la pazienza papà, ma a volte, non basta. Mi sembra di essere in pochi a pensarla così e so che tu mi risponderesti che le idee che cambiano davvero le cose, nascono anche solo da una persona, ma che poi è il gruppo che può farle continuare. Come hai fatto 50 anni fa ad andare avanti, quando queste cose erano ancora più difficili da far accettare? Lo so, lo so: sentire, visualizzare, conoscere bene quello che si dice, provare, riprovare, sbagliare, raddrizzare il tiro e continuare anche se non veniamo compresi subito e soprattutto aiutare le persone che incontriamo a vedere le cose che non riescono ancora a vedere di sé.

In questo modo si crea un circolo dinamico che autoalimenta il benessere, come un'onda che prima accoglie e poi spinge in avanti il mare calmo. Più passa il tempo, più mi rendo conto che il corso di Dinamica della Mente e il Progetto che c'è dietro, contengono tutti i semi necessari, qui ed ora, per riprogrammare una società che sta andando avanti per inerzia, senza sapere cosa la tiene su.

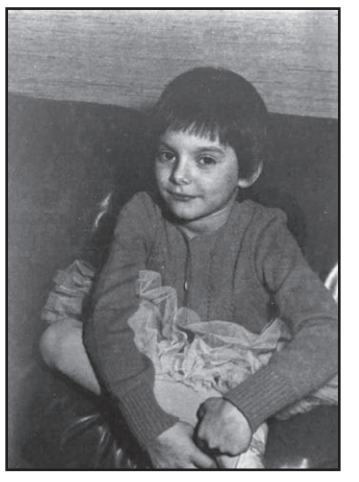
Sono tutti semi che i bambini usano quotidianamente, ma che noi adulti dimentichiamo di avere. Capisco oggi perché nei tuoi ultimi anni ti fermavi a parlare ormai, solo con loro.

Incontro sempre più persone che molti anni fa hanno conosciuto Dinamica della Mente e si ricordano ancora, magari non benissimo, ma hanno in loro una sensazione piacevole e forte di quella esperienza e vorrebbero ritornare a fare.

Mi piace pensare che in ogni settore della nostra quotidianità, io possa riconoscere un dinamico dalla luce degli occhi, da una parola incoraggiante in più, da una voglia di stare al mondo, da un desiderio di aiutare, da una fiducia nelle qualità dell'uomo, da un sentire la natura e gli animali, diverso da come sono stati percepiti in questi ultimi tempi.

Ti prometto che farò tutto ciò che potrò per incontrare più occhi possibili ancora vivi, ma tu promettimi che,ogni tanto, un'occhiata qui da noi, la darai. Intanto, il 16 luglio a Vicenza, una sedia sarà per te, e se vorrai, porta anche la mamma. Se voi state bene, io sto bene. Nel blu.

Giada Bonazzola



Anche ISI all'Expo Summit {Relazionésimo}*

Siamo sempre stati disponibili a collaborare con chi si fa promotore di progetti mirati al miglioramento della qualità della vita. Abbiamo quindi accettato volentieri l'invito di partecipare alla prima edizione di {Relazionésimo}*, anche perché ci è sembrato di vedere la stessa "*pazza idea*" che nel 1979 ci determinò a fondare l'Istituto Serblin per l'Infanzia e a chiederne il riconoscimento della personalità giuridica.

Con l'occasione, vogliamo dare un contributo alla manifestazione pubblicando un'ipotesi di lavoro ideata da Marcello Bonazzola 50 anni fa, alla quale nella nostra associazione ci siamo sempre riferiti e che trovo "*casualmente*" in linea con le idee e i progetti di {Relazionésimo}*. Magari riscopriremo che le radici vanno rispettate perché sono "*senza tempo*" e pertanto valide per ogni stagione, passata, presente e futura; beninteso, con "*vestiti*", questi sì, diversi e al passo con la realtà oggettiva che si evolve di "*tempo*" in *"tempo"*.

Carlo Spillare

LA LEGGE DELLE RELAZIONI UMANE

Il seguente è un elenco dei principi e delle tecniche che potete applicare nelle più svariate circostanze per migliorare le vostre relazioni umane.

1. Usate frequentemente il nome degli altri. Alcuni lo usano solo una volta durante un intero colloquio.
2. Ricordate che gli apprezzamenti e le lodi fanno affiorare quanto vi è di meglio nelle persone, mentre le critiche tendono a rivelarne il lato peggiore.
3. Riferite agli altri ogni complimento fatto nei loro riguardi da terzi.
4. Non affliggete gli altri con i vostri problemi. Ricordate che anch'essi hanno i loro e che voi nella maggioranza dei casi li ignorate completamente.
5. Siate riposanti, cercando di essere allegri e piacevoli in ogni circostanza. Mostratevi allegri anche quando non lo siete affatto.
6. Quando siete tentati di discutere con gli altri, ricordate che ognuno considera una persona, un oggetto, una situazione in modo diverso. Concedete agli altri il diritto di essere diversi, poiché sono in effetti diversi.
7. Non spaventate e non innervosite gli altri sollevando discussioni che siano deprimenti o allarmanti. Prendete l'abitudine di limitare le vostre osservazioni agli argomenti sui quali potete discutere con un certo grado di ottimismo.
8. Concedete agli altri il beneficio del dubbio se siete stati urtati nella vostra suscettibilità. É difficile che qualcuno ci insulti deliberatamente - è più probabile invece che questi stia semplicemente cercando di mettersi in evidenza e di risolvere i propri problemi, e può a volte capitare che noi ci troviamo, lì per caso, ad intralciarlo.
9. Tenete conto dell'umore altrui. Cercate di agire e di parlare ove possibile secondo lo stato d'animo del vostro interlocutore.
10. Fate in modo che le persone si sentano più capaci col mostrare di avere piena fiducia nella loro abilità.
11. Evitate di discutere di argomenti controversi, come la politica e la religione.
12. Non mancate mai di mostrare la vostra gratitudine per quanto gli altri fanno per voi.
13. Date agli altri una buona reputazione da mantenere. Non attribuite mai ad altri un movente indegno. Nessuno è perfetto ma pochissimi gradiscono vedersi elencati dagli altri i propri errori!
14. Dimenticate voi stessi per essere d'aiuto agli altri.
15. Salutate le persone cordialmente. Mostratevi felici di vederle.
16. Esercitatevi ad essere un buon ascoltatore.
17. Mettetevi da parte per far vedere agli altri che riconoscete la loro importanza. Chiedere il loro consiglio o parere è un modo semplice di dimostrarlo.
18. Sviluppate ed esercitate il vostro senso dell'umorismo, cercando di vedere i lati divertenti di una situazione apparentemente seria ed imparando ad accettare gli scherzi.
19. Evitate di rilevare o di far notare gli errori e le mancanze altrui.
20. Tenete per voi le informazioni confidenziali.
21. Rispettate le stranezze degli altri; tutti ne abbiamo.
22. Abbiate tatto, simpatia e comprensione per la persona che cerca il vostro aiuto.
23. Soffocate ogni senso di irritazione verso gli altri.
24. Siate persone in cui aver fiducia. Non fate mai una promessa che non siate sicuri di poter mantenere.
25. Siate generosi nel riconoscere e nel lodare l'operato altrui.

LISTA DI CONTROLLO

1. Cercate di iniziare bene la giornata. Chi bene inizia è già a metà dell'opera. Arrivare presto al lavoro è un inizio positivo per la maggior parte della gente.
2. Abbiate sempre l'aspetto della persona di successo; il vestir bene è un investimento importante per il vostro morale.
3. Frequentate il più possibile persone allegre, ottimiste e di successo. Tenderete ad imitarne l'atteggiamento.
4. Siate altruisti. Ho scoperto che l'essere premurosi con gli altri dà una sensazione mentale di benessere che predispone al successo.
5. Ricordate che voi ed io siamo uguali a chiunque altro. Siamo tutti soggetti ad emozioni e a cambiamenti d'umore. Ho imparato che non bisognerebbe mai dare importanza ai periodi di scoraggiamento.
6. Non pretendete la perfezione assoluta da voi stessi. In ogni situazione ci sono numerosi fattori incontrollabili.
7. Lavorate sinceramente per raggiungere un equilibrio e non mostrate per esso soltanto un rispetto non sentito. Tutto deve essere equilibrato perchè possiate ottenere il successo.
8. Rammentatevi che anche chi è soddisfatto di sé può avere la tendenza a sentirsi inferiore in varie cose. Non diminuite mai la fiducia in voi stessi paragonando i vostri punti deboli a quelli forti degli altri. Ho scoperto che la fiducia in se stessi è una delle componenti più importanti del successo.
9. Cercate sempre nuovi interessi. Evitate la noia. Seguite qualsiasi altro corso che possa aumentare le vostre conoscenze e capacità. In altri termini, allargate i vostri orizzonti mentali. Non siate mentalmente morti.
10. Prendete l'abitudine di usare un linguaggio entusiasta, colorito, ma usate parole comprensibili a tutti. É importante pure che parliate in modo sereno, adoperando espressioni positive più che negative o insignificanti.
11. Tenete in ordine il posto in cui lavorate. Un ufficio o una scrivania in disordine possono darvi la sensazione di essere "sopraffatti" dal lavoro, e questo crea generalmente confusione e incertezza.
12. Prendete qualche "iniziativa amichevole" col prossimo. Ricordate che il comportamento delle persone nei vostri confronti spesso rispecchia il vostro modo di agire con loro. In altre parole "fate qualcosa per gli altri".
13. Mantenetevi occupati durante le ore in cui dovreste esserlo. Siate sicuri di sviluppare buone abitudini di lavoro e ricordate che, pur lavorando sodo dieci ore, ne rimangono altre 14 in una giornata.
14. Mantenete la linea di condotta scelta. Abbiate una meta chiaramente definita. Accertate dove volete andare, quindi mettete il massimo impegno nell'andare fino in fondo.
15. Prendete ogni giorno come viene. Ma organizzatevi abbastanza in anticipo in modo da poter predire con un gran margine di sicurezza l'esito positivo della giornata.
16. Qualunque cosa desideriate dalla vita, deve considerare anche gli altri. Se desiderate ammirazione, più rispetto, amore o denaro, li potrete ottenere soltanto da un rapporto con gli altri. Le cose o gli oggetti non vi danno nulla. Solo le persone possono darvi quel che desiderate. Perciò è importante capire le persone e, per farlo, è necessario imparare prima a capire se stessi.
17. Quando credete di aver problemi tanto grossi da non riuscire a trovare le soluzioni adeguate, penso che la cosa più importante sia il ricordare l'esistenza di Qualcuno molto più grande di voi e di me, che vi assisterà nella soluzione, purché abbiate fede sufficiente.

Sono certo che nulla di quanto abbiamo discusso qui vi giunge nuovo, ma qualcuno mi disse una volta che spesso abbiamo bisogno che le cose ci vengano non solo insegnate ma anche ripetute; e personalmente posso sicuramente affermare di aver bisogno di entrambe le cose quotidianamente.

Marcello Bonazzola

{Relazionésimo} /re·la·zio·né·si·mo/

Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età adulta e la Terza età - A.P.S.

Fiera di Vicenza, **sabato 16 luglio** ore 17,30

"Se tu stai bene, io sto bene"

un'idea, un istituto di formazione, un progetto permanente di ecologia mentale e comportamentale.

"Infanzia e adolescenza. Speranze per il loro futuro?" **Susanna Abatangelo** operatore di supporto psico-pedagogico.

"Adulti e terza età. Quale eredità lasceremo?" **Patrizia Serblin** psicologa e fondatrice dell'Istituto Serblin.

"Medico e paziente. Scienza e coscienza?" **Federico Politi** direttore U.O.C. SUEM.

"Studio & sport. Inconciliabili?" **Francesca Spillare** avvocato e allenatrice di ginnastica ritmica.

"Sport & eccellenza. E il divertimento?" **Carlo Spillare** avvocato, psicologo, già sportivo professionista.

"Se tu stai bene, io sto bene & Relazionésimo. Finestre aperte o specchi?" **Massimo Buratti** filosofo, psicologo, counselor, professore universitario.

Intervengono in videoconferenza: **Dino Meneghin** Basketball Hall of Fame e **Pierluigi Marzorati** fondatore L.I.B.A (Legends International Basketball Association).

Modera: **Elisa Spillare** avvocato, mediatrice civile e familiare.

A seguire:

- Breve work shop esperienziale.

- Esibizione delle "stelle danzanti" della sezione di ginnastica ritmica della Polisportiva Brendola.

Saremmo lieti della tua presenza.

Istituto Serblin per l'Infanzia, l'Adolescenza, l'Età adulta e la Terza età - A.P.S.
www.istitutoserblin.com

AIUTIAMO I GIOVANI AD AIUTARSI
Campagna di crowdfunding

Caro potenziale donatore,

prima di essere quello che sei..., un genitore, un imprenditore, un professionista, un impiegato, un insegnante sei stato una persona adulta; ancor prima un giovane, un ragazzo, un bambino.

Noi ci permettiamo di chiederti: se fin da bambino avessi trovato qualcuno che, in particolari momenti, ti avesse dato una «mano in più» per aiutarti ad affrontare i molteplici problemi della vita di tutti i giorni, avresti faticato di più o di meno, per diventare quello che oggi sei?

Non è una domanda inutile o peregrina: quello che ti vogliamo proporre è soltanto di aiutare un gruppo di ragazzi ad acquisire dei consolidati e sperimentati riferimenti di supporto psico-pedagogico utili ad affrontare la loro attuale età e, a breve, il "mare magnum" nel quale dovranno entrare e rimanere a galla, da soli.

Con in più la possibilità, per te, di "restituire" (non tanto in termini economici) un po' di quanto di buono la vita ti ha dato.

Non chiediamo niente di più; solo un po' di amore e di generosità concreta per i nostri "adulti di domani".

Abbiamo bisogno anche del tuo aiuto per aiutare i giovani a costruire, colorare e realizzare i loro sogni.

Grazie sin d'ora.

Patrizia Serblin

N.B.: Oltre all'**Istituto Lodovico Pavoni** di Lonigo (VI) e alla **Scuola Cappelletti Turco** di Colognola ai Colli (VR), per i quali, con i primi 5.000 euro raccolti verranno tenuti 4 corsi (due ai ragazzi di *"La mia mente funziona!"* e due agli insegnanti di formazione e aggiornamento), abbiamo già ricevuto l'interesse del **Liceo Pigafetta** di Vicenza, dell'**Istituto Comprensivo di Carrè** (VI), dell'**Istituto Farina** di Vicenza e dell'**Istituto Comprensivo Vicenza 8**, per organizzare gli stessi corsi per gli studenti e per gli insegnanti.

Superata la quota iniziale di 5.000 euro per le prime due Scuole, le donazioni successive raccolte saranno destinate ad organizzare corsi nelle altre tre Scuole (sopra indicate) dalle quali ci è pervenuta richiesta, destinando 1.500 euro per un corso per ragazzi e 1.000 euro per un corso per insegnanti.

Altre richieste sono in arrivo e ulteriori donazioni che dovessero pervenire, verranno investite in altri corsi per ragazzi e insegnanti delle Scuole che avranno fatto richiesta.

Le quote raccolte verranno destinate a coprire le spese di organizzazione di ogni iniziativa (materiale didattico e di segreteria, trasferte degli operatori), i compensi degli operatori e a sostenere le attività associative.

"La generosità è una ragione del cuore presente prima, durante e dopo ogni gesto di aiuto."

Sempre più ragazzi testimoniano il pressante bisogno di accrescere la propria autostima e recuperare la fiducia nelle proprie capacità, non solo scolastiche, ma anche relazionali.

I nostri interventi formativi quali "La mia mente funziona!", mirati ad ovviare alle obiettive difficoltà, non possono essere attivati a causa della mancanza di risorse economiche della Scuola e di molti genitori dei ragazzi.

Con questo progetto, possiamo dare la possibilità a tutti gli studenti interessati (e pure agli insegnanti) di accedere a queste opportunità: corsi con contenuti di rilassamento, motivazione e metodo di studio.

Esperienze di sperimentata efficacia e semplicità di applicazione in grado di aiutarli ad affrontare le varie difficoltà e, soprattutto, a farcela da soli.

Aderisci alla nostra campagna di **crowdfunding**, sostieni anche tu le scuole e i ragazzi del nostro territorio!

www.istitutoserblin.com - www.ideaginger.it

Aderisci alla nostra campagna di **crowdfunding**, sostieni anche tu le scuole e i ragazzi del nostro territorio!

www.istitutoserblin.com - www.ideaginger.it

Siamo stati anche a...

A.P. s.r.l
Via Garibaldi n. 36
41011 Campogalliano (Modena)

Campogalliano 2 luglio 2022

Spett.le
IDEA srl
via Bergamo n. 25
24035 Curno (Bg)

Oggetto: **Serate di formazione Marzo 2022**

Sono il Presidente di CONAD Campogalliano e ho avuto il piacere di partecipare, nel mese di marzo, assieme ai miei 20 collaboratori (anche se all'inizio ero un pò scettico), alle serate di formazione sulla gestione dello stress, con percorsi dedicati a tecniche di rilassamento fisico e al controllo emozionale e mentale.

Questa affascinante esperienza ci ha reso molto più uniti.

Condividendone i valori, oggi siamo molto più motivati e crediamo di più ad una maggiore cooperazione, libera espressione, fiducia in noi stessi e fiducia reciproca.

Di Carlo abbiamo apprezzato molto l'ottima preparazione professionale unita a serietà correttezza e pazienza; inoltre avendo avuto a che fare con lui, abbiamo capito che la vera differenza la fanno le persone. Questo ci ha fatto scoprire le nostre qualità positive, vedere le qualità positive degli altri e a metterle a disposizione del gruppo.

Questa esperienza è servita e ci ha messo a disposizione nuovi strumenti per rafforzare la nostra crescita personale e professionale. La consapevolezza della crescita dà serenità.

Oggi, nonostante i tempi difficili ... siamo tutti un pò più sereni.

Grazie Carlo e al suo istituto di formazione.

Angelo Piras

A.P. S.R.L. VIA GARIBALDI N.36 41011 CAMPOGALLIANO C.F. / P.IVA 03943210363

ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI VICENZA

INGEGNERI CIVILI AMBIENTALI, INDUSTRIALI E DELL'INFORMAZIONE

Via L. Massignan, 4/b 36100- VICENZA tel. 0444-322947
e-mail: segreteria@ordine.ingegneri.vi.it - pec: ordine.vicenza@ingpec.eu http://www.ordine.ingegneri.vi.it

Spett.le
I.D.E.A. Srl
Idea@villaggioglobale.com

Vicenza, 17 Giugno 2019
Protocollo n. 1344
Riferimento: PPML/mz

Oggetto: Corsi "Ingegneria & Stress" - "Ingegneria & Leadership"

Si attesta che nei giorni 3-4 maggio e 24-25 maggio 2019 l'Avv. Carlo Spillare ha tenuto la seconda edizione di entrambi i corsi in oggetto presso il nostro Ordine a cui hanno partecipato rispettivamente n. 17 e n. 13 persone, che si è concluso con esito particolarmente soddisfacente.

Tutti i partecipanti hanno infatti manifestato grande apprezzamento per l'iniziativa.

Il Consigliere
Responsabile della Commissione Giovani
Dott. Ing. Francesca Fusa

BANCA GENERALI

Spett.le
IDEA S.R.L
Via Bergamo n. 25
24035 C u r n o (Bg)

idea@villaggioglobale.com

Treviso, 2 ottobre 2019

Oggetto: **INTERVENTI FORMATIVI**

Spett.le Idea srl,

sono con la presente a fornirVi un formale riscontro degli interventi formativi sulla gestione dello stress effettuati dal dott. Carlo Spillare e dalla dott.ssa Patrizia Serblin nei mesi di maggio, giugno e luglio scorsi e rivolti ai District Manager di Banca Generali Private interessati nelle zone di competenza del sottoscritto (Triveneto, Lazio e Sardegna).

In particolare, si sono tenute 7 giornate formative (Verona, Udine, Cagliari, due a Treviso, due a Roma) alle quali hanno partecipato 180 D.M.

I riscontri degli interventi sono stati particolarmente positivi e ciò sia per l'attualità e l'utilità della materia trattata (il controllo dello stress) e sia per la competenza dei relatori, che hanno proposto l'argomento e le varie tecniche di rilassamento non solo con professionalità, ma anche con una presenza e attenzione personale che hanno contribuito a dare una testimonianza concreta di cosa si intenda, oggi, essere professionisti completi sia della parte tecnica che di quella umana.

Da parte mia, sono lieto di "avere visto giusto" quando ho avuto l'idea di contattarvi per chiedere il Vostro intervento e Vi ringrazio di cuore per il buon esito riscontrato.

Cordiali saluti.

Dott. Massimiliano Ruggiero
Area Manager Banca Generali Private

BANCA GENERALI

Massimiliano Ruggiero
Area Manager
Banca Generali Private
Triveneto, Lazio & Sardegna
Via San Nicolò 33 - 31100 Treviso TV
Via Bertoloni 2 - 00187 Roma RM
Cell. 335.7372727

REGIONE DEL VENETO
ULSS8 BERICA

Servizio Sanitario Nazionale - Regione Veneto
AZIENDA ULSS N. 8 BERICA
Viale F. Rodolfi n. 37 – 36100 VICENZA
COD. REGIONE 050–COD U.L.SS 508 COD.FISC. E P.IVA 02441500242–Cod. IPA AUV
Tel. 0444 753111 - Fax 0444 753809 Mail protocollo@aulss8.veneto.it
PEC protocollo.centrale.aulss8@pecveneto.it
www.aulss8.veneto.it

Vicenza, 14 marzo 2022

Dipartimento: Emergenza Urgenza
Unità Operativa / Servizio: Centrale Operativa SUEM 118
Indirizzo sede: Via G.G. Cappellari, 21 36100 Vicenza
Direttore: Dr. Federico Politi

Oggetto: ***Corso "Lavoro e Stress"***

Alla cortese attenzione:

Avvocato Carlo Spillare

Gentilissimo avv. Carlo Spillare,
In riferimento al corso "Lavoro e Stress" tenutosi il 25 febbraio u.s. volevo esprimere tutta la gratitudine mia e del personale che ha partecipato. Il corso ha avuto un ottimo indice di gradimento ed è stato apprezzato per la semplicità ed efficacia del metodo già durante lo svolgimento del medesimo.
Tale iniziativa si è collocata, in modo molto opportuno, in un periodo particolarmente difficile per il personale sanitario, in particolare per quel personale dedito all'emergenza che purtroppo non trova sosta nel periodo storico e socio-economico che stiamo vivendo.
Sperando di poter ripetere questa esperienza a breve colgo l'occasione per porgere i miei più cordiali saluti.

Il Direttore U.O.C. SUEM 118
Dott. Federico Politi

Responsabile del Procedimento: Dr. Politi Federico
Referente procedura: Dr. Federico Politi
Tel. 0444-75.3175/75.3960 Fax 0444-75. 7328
e mail: federico.politi@aulss8.veneto.it

Ministero della Giustizia
Tribunale di VICENZA
USCITA - 05/06/2018 09:06:18 - 0004746

TRIBUNALE ORDINARIO DI VICENZA

PRESIDENZA

Alla ditta IDEA
Mail idea@villaggioglobale.com

Oggetto: corso di gestione dello stress

Si attesta che nei giorni 9, 16, 21 e 28 maggio 2018 l'avv. Carlo Spillare ha tenuto presso l'intestato Tribunale un corso di gestione dello stress a cui hanno partecipato n. 16 persone tra personale amministrativo e magistrati, che si è concluso con esito particolarmente soddisfacente.

Tutti i partecipanti hanno infatti manifestato grande apprezzamento per l'iniziativa.

Il Presidente del Tribunale
Alberto Rizzo

M_DG-Tribunale di VICENZA - Prot. 05/06/2018.0004746.U

36100 Vicenza – Via Ettore Gallo n. 24 - Tel. 0444 435 / 249
E-mail: tribunale.vicenza@giustizia.it **PEC:** prot.tribunale.vicenza@giustiziacert.it
Sito web: www.tribunale.vicenza.giustizia.it

BANCA GENERALI PRIVATE

Pesci Stefano
Deputy Area Manager

Spett. le **IDEA S.R.L.**
Via Bergamo, 25
24035 Curno (BG)
idea@villaggioglobale.com

Bologna, 21/09/2021

Oggetto: Feedback su interventi formativi

Spett. le Idea S.r.l.,

mi chiamo Stefano Pesci ed in qualità di Deputy Area Manager di Banca Generali ho avuto il piacere di collaborare con il Dott. Carlo Spillare e la Dott. ssa Patrizia Serblin, dal 2015 allo scorso anno, nell'organizzare interventi formativi sulla gestione dello stress con percorsi dedicati alle tecniche di rilassamento fisico e al controllo emozionale e mentale rivolti ai consulenti da me coordinati e operativi sulla provincia di Bologna, Modena e Ferrara.

Estremamente entusiasti dell'esperienza condivisa, il sottoscritto e molti dei miei collaboratori continuano a seguire i consigli ricevuti e a mettere in pratica quanto appreso durante le ore di formazione per affrontare al meglio la quotidianità oltre a gestire i rapporti con Clienti e Colleghi. Alcuni di noi hanno infatti deciso di proseguire il percorso formativo anche nel periodo di lockdown con gli incontri a "distanza" sul calendario e gli argomenti proposti da Carlo.

Le caratteristiche principali che abbiamo apprezzato sono state la buona preparazione professionale unita a serietà e correttezza. Crediamo molto che la vera differenza la facciano le persone e aver avuto a che fare con Carlo e Patrizia ha portato la nostra grande squadra a guardare oltre avendo a disposizione nuovi strumenti per rafforzare la propria crescita personale che sicuramente si rifletterà anche sul piano professionale.

Certo di aver fatto cosa gradita, ringrazio codesta Società e porgo cordiali saluti.

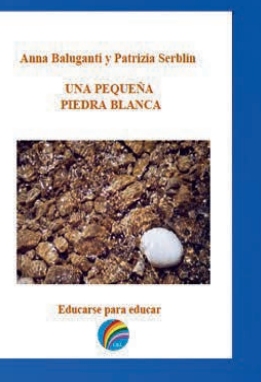
Pesci Stefano
Deputy Area Manager Banca Generali S.p.A.

Ufficio dei Consulenti Finanziari
Via Calzolerie, 2
40125 Bologna (BO)
tel. 051/9840000
fax 051/9840004

CONI
ITALIA
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

"La realtà può essere talmente fantastica da superare in meraviglia ogni più fervida immaginazione".
L'invito alla serata di presentazione di questa sera, sembra evocare quanto successo negli ultimi mesi con gli straordinari successi dello sport italiano. La realtà che supera l'immaginazione.
Trionfi di atlete ed atleti straordinari che hanno un legame fortissimo con il territorio e con il lavoro di tanti dirigenti, tecnici, educatori.
È proprio il ruolo dell'educatore nel mondo dello sport è un ruolo delicato. Ad esso affidiamo la formazione delle generazioni che porteranno avanti un testimone prezioso come quello della nostra cultura.
Un ruolo delicato e gravoso ma al tempo stesso in grado di regalare soddisfazioni e ricordi indelebili sia nei ragazzi educati nel corso della carriera professionale ma anche nel cuore dell'educatore stesso.
Credo che questo libro dell'amico Carlo Spillare ben testimoni le parole qui sopra: l'affetto e la riconoscenza per gli insegnamenti ricevuti, e la voglia di mantenere vivo e tramandare il ricordo degli stessi, insieme alla celebrazione di Marcello Bonazzola, educatore d'eccezione.
Faccio mio un passaggio di questo libro:
Nessuno potrà mai cancellare il segno che rimane nell'anima di un uomo che lotta con la mente e con il cuore senza mollare mai, nella buona e nella cattiva sorte; nel tempo passato, in quello presente e in quello futuro; nelle condizioni piacevoli e in quelle meno piacevoli. Fino alla fine.
Con competenza, esperienza e passione...insieme! W lo sport!

Marco Riva, Presidente Comitato Regionale CONI Lombardia



«L.I.B.A. (Legends International Basketball Association) e I.S.I. (Istituto Serblin per l'Infanzia e l'Adolescenza) sono unite per aiutare i bambini e i giovani a vivere un presente e un futuro pieno di colori. A Papa Francesco, con amore.»

Il Progetto Europeo Giovani Perpetuonanti e il nuovo spettacolo teatrale: *"È soggettiva come cosa"*

Avere l'opportunità di fare qualcosa di Grande e Meraviglioso con così tanto Sostegno e Accoglienza: chi non avrebbe accettato la sfida?

Non è stato tutto rose e fiori, di porte in faccia ce ne sono state tante, ma dopo un po' di sconforto abbiamo sempre trovato la forza per rialzarci e continuare a costruire la Nostra Strada. Ci sono state notti insonni, sfoghi di tarda serata, improvvisarsi artisti anche quando non ci si sente tali, colori a tempera, teli, cartoni, vestiti, orologi che ticchettavano sempre più velocemente e poi... il gran finale!

Prima del gran finale, però, c'è quel momento di ricapitolazione in cui rivivi ogni momento dell'anno appena trascorso insieme, ed è lì che vedi tutto il Bello che non sempre riuscivi a scorgere. Tutti i sorrisi, gli abbracci, la solidarietà e l'amicizia che è nata tra un gruppo di adolescenti unito dalla voglia di Migliorare e Migliorarsi.

Come parte dell'équipe credevo di avere il compito di insegnare qualcosa ai ragazzi, essere un modello, invece sono loro che hanno insegnato a me. Mi hanno insegnato ad Esserci, il valore del momento presente, mi hanno insegnato ad avere fiducia, fiducia in me stessa e in loro, mi hanno insegnato che le cose vengono meglio insieme, senza contare il fatto che ci si diverte di più!

E quindi con tutte queste consapevolezze si arriva al gran finale, e ancora prima che inizi si è già grati di tutto. Ma non bisogna mai abbassare la guardia con degli adolescenti, perché nel momento in cui credi di aver visto tutta la loro Meraviglia, eccoli pronti a dimostrarti quanto poco sai ancora di loro. Quindi ci si ritrova lì a guardarli a bocca aperta, con le lacrime agli occhi e il cuore pieno d'Amore, sempre aperto ad accogliere tutto l'universo che hanno da offrire.

Ci tengo sinceramente a ringraziare tutto il gruppo di équipe, il Corpo Europeo di Solidarietà, l'Istituto Serblin, tutti coloro che hanno collaborato affinché riuscissimo a stupire tutti nel gran finale e la Compagnia Teatrale Take It ISI, per averlo reso possibile.

Ai prossimi passi insieme. *Silvia Battivello*

"È soggettiva come cosa"

Corso ALI 2022

Corso ALI 2022

Davvero un'esperienza fantastica, piena di avventure. Grazie di tutto. I love you guys! *Elisabeth*

ALI per me è stato un modo per staccare la spina dal mondo esterno, dallo stress, dall'ansia e dalla routine di ogni giorno. Grazie a questo corso ho cambiato il punto di vista di molte cose e anche di me stessa. Per questo sono molto grata a Marco, Susy e tutti gli altri ragazzi che mi hanno accompagnato in questa piccola ed emozionante avventura. Spero di rivivere altre volte questa magica avventura. *Sofia*

Rifrequentare il Corso *ALI* è sempre il massimo. Quest'anno avevo bisogno di staccare e di rilassarmi, dalla scuola, dai problemi che mi stavano buttando giù e grazie a Susy e Marco ci sono riuscita. Voglio solo dire grazie per questi tre giorni stupendi, mi hanno fatto sentire bene. GRAZIE DI TUTTO. *Iris*

Con questo corso ho imparato valori e raccolto idee che porterò sempre nel cuore. Accompagnata da splendide persone, mi sono divertita, ho acquisito il dono di ascoltarmi e coccolarmi. Ho potuto staccare la spina e ho provato nuove emozioni ed esperienze. Mi ritengo fortunata di aver avuto la possibilità di vivere questa esperienza magica. *Ada*

Come qualunque cosa che Marco mi propone è stata una bellissima esperienza, credo di adorare già tutti gli altri partecipanti del corso dopo neanche tre giorni, inoltre anche il posto è meraviglioso. *Pietro R.*

Con questa esperienza ho accumulato moltissime informazioni per vivere la mia vita al meglio con me e tutti gli altri. Ogni cosa che viene espressa non deve essere presa alla leggera, perché può avere infiniti significati. *Raffaele*

ALI ti fa capire che l'unico modo per vivere appieno la tua vita è il tuo (modo). *Pietro B.*

Trovo *ALI* un'esperienza a dir poco illuminante e mi sento così fortunata ad averne fatto parte. Questo corso mi ha resa davvero felice, mi ha fatto sentire bene e ha riacceso la luce che c'è in me. Per questo lo consiglierei a chiunque perché si tratta davvero di un'esperienza UNICA e INDIMENTICABILE. *Karolin*

Ho visto una famiglia in delle persone che conoscevo da poco e una casa a decine di chilometri dalla mia vera casa. GRAZIE! *Anna*

Qui vieni, ti DIVERTI e ti aiuta a capire chi sei realmente in ogni momento della tua vita, te lo assicuro. *Giulia*

Per chi ha bisogno di ritrovare se stesso. *Gabriele*

ALI è un'esperienza unica, che ti regala sensazioni mai provate. È la spinta al cambiamento in meglio di noi stessi. Appena finita, ti senti una persona nuova e più libera. *Vittoria*

Il Corso *ALI* è un'esperienza fantastica. Credo che ognuno debba avere l'opportunità di farlo. *Gift*

ALI per me è come una boccata d'aria dalla vita quotidiana, dove trovi persone fantastiche. *ALI* è un posto dove puoi far vedere il vero te ed io sono contentissima di averlo scoperto. *Emma*

Il Corso *ALI* è stupendo, una delle esperienze più belle della mia vita, "una bomba"!!! *Pietro B.*

Un'esperienza fantastica, che ti carica quando sei scarico/a, che ti aiuta a trovare la forza per andare avanti o semplicemente un momento di quiete dove puoi sentirti te stesso/a senza che nessuno ti giudichi. Io personalmente ho trovato tantissimi nuovi amici più VERI di altri che conosco da anni (e tutto ciò in soli tre giorni). Veramente un'esperienza da vivere piena di sorrisi e libertà!! *Michela*

RICEVIAMO E PUBBLICHIAMO

D.M.&C. per l'Età adulta e la Terza età

Ciao a tutti, mi chiamo Maurizio De Visini e sono un fisioterapista non vedente di Vicenza. Desidero riportare la mia testimonianza riguardo ai corsi di Dinamica della Mente.

Ho fatto il mio primo corso a fine novembre 2021; dico il mio primo perché mi sono reso conto, visti i benefici che il corso mi ha dato e l'apertura mentale che ne ho ricavato, che non ci si può fermare lì perché le potenzialità della mente che abbiamo sono enormi e le sfruttiamo, come si dice anche durante il corso, molto molto poco.

A questo corso ci sono arrivato, come penso tante persone, un po' per caso. Ho contattato Carlo Spillare per altri progetti (che vedremo se riusciamo a portare avanti per il futuro), ma in questa occasione mi ha prospettato la Dinamica della Mente, che propone con sua moglie Patrizia e con tanti altri collaboratori.

La cosa mi ha incuriosito, anche perché nonostante l'età, ho quasi 64 anni, sono sempre aperto a cose che mi stimolano una crescita. Stavo anche attraversando un periodo un po' difficile, con problemi fisici e pure "mentali" e questo corso mi ha ridato energia ed equilibrio.

Posso definire la Dinamica della Mente una grande novità, anche perché avevo un'idea in passato, della Dinamica della Mente, non molto positiva, dopo che ho conosciuto persone che hanno fatto percorsi un po' diversi e non altrettanto belli, propositivi e innovativi.

Durante i due giorni e mezzo del corso, abbastanza impegnativo, attraversi i vari cicli proposti, ho vissuto situazioni molto belle, veramente fantastiche, rilassantissime; altre invece molto forti, che hanno messo in evidenza l'effettiva potenzialità della nostra mente.

Dopo questo corso ho partecipato ad un altro paio di incontri e ogni volta vedo che riesco ad avere un beneficio, riguardo al mio equilibrio, anche nei giorni successivi. Naturalmente bisogna continuare, allenarsi, cercare di applicare le tecniche quanto più possibile; personalmente, ho determinate mie difficoltà per riuscire a fare tutto il percorso dell'arcobaleno, ma mi sto organizzando.

È un corso che consiglio a più persone; spero di riuscire a coinvolgere altri anche per il senso di libertà e di serenità, oltre che di una forza più concreta per affrontare le cose di tutti i giorni, che ho trovato nell'esperienza che ho vissuto.

Ci sarebbero tante altre cose da dire ma non voglio dilungarmi troppo; questa è stata comunque la mia esperienza che desidero riportare a tante altre persone, che saluto.

Maurizio De Visini - Vicenza (Vi)

Ringraziare chi mi ha presentato il corso, dopo averlo frequentato, è stata un'esigenza naturale, ma sentirmi rispondere dall'interessato *"sono io che ringrazio te per avermi permesso di aiutarti"* mi ha spiazzata.

La logica dell'abitante adeguato tiene conto dell'altro, ha un amor proprio che si espande all'altro nella convinzione che *"se tu stai bene, io sto bene"*.

Questa riflessione mi accompagna quotidianamente, portando a livello consapevole quell'atteggiamento di disponibilità al miglioramento personale e collettivo che caratterizza ogni essere umano. E ho capito che il cambiamento è realmente possibile e già in atto nella società.

Mi è capitato recentemente di leggere questo pensiero di Steve Jobs: *"Abbi sempre il coraggio di seguire il tuo cuore e le tue intuizioni. Loro in qualche modo sanno cosa vuoi veramente diventare. Tutto il resto è secondario"*. Una massima che ha acquisito significato dopo i tre giorni di seminario, perché lì ho sperimentato il contatto con la parte soggettiva intuitiva di me, e questa esperienza mi ha fatto capire quanto potenziale ho ancora da mettere a frutto, per me e per gli altri. Crescere per meravigliarsi è la sintesi di un percorso che dovremmo concederci tutti.

Un caro saluto e buon lavoro, ciao.

Ilaria Spiller - Villaverla (Vi)

Mente & Sport con la ginnastica ritmica

L'esperienza che abbiamo fatto quest'anno con l'allenamento mentale è stata bellissima. Mi ha aiutata molto e spero di poterla continuare anche l'anno prossimo. *Greta*

È stata un'esperienza indescrivibile, stupenda. Oltre a fare i rilassamenti c'era anche il divertimento, il gioco di gruppo, il momento in cui si parlava tutti insieme... Da rifare sicuramente. *Aurora*

Con l'esperienza dell'allenamento mentale ho trovato dei benefici : ho imparato a trovare concentrazione a livello scolastico e sportivo, mi sento più leggera a livello psicologico, ho più autostima. Mi sono piaciute molto le esperienze ed i giochi di gruppo che facevamo. *Emma*

Il Corso che abbiamo fatto in questi mesi mi è piaciuto molto perché ho imparato cose nuove e mi sono divertita soprattutto quando abbiamo fatto i giochi con le nostre amiche. Mi ha aiutato sia per l'ambito scolastico sia per la ginnastica ritmica. Mi piacerebbe rifarlo anche l'anno prossimo. *Ilaria*

Grazie mille innanzitutto per la bellissima esperienza passata insieme e grazie per avermi aiutato ad avere più sicurezza in me stessa e a riuscire ad essere più aperta con le persone. La cosa più interessante in questa esperienza è stata trovare vari metodi per controllare le emozioni sia nella ginnastica ritmica che nello studio. Grazie. *Melissa*

Questo lavoro mi è servito molto per concentrarmi e per trovare fiducia e sicurezza in me stessa e nelle mie capacità. Sono felice di averlo fatto perché ora riesco a capire e sentire il mio corpo. *Sofia*

Io mi sono divertita un sacco, soprattutto facendo i giochi; è stato anche divertente imparare un sacco di cose nuove. Il rilassamento mi è stato molto utile sia alle gare che a scuola per affrontare interrogazioni e verifiche. Mi sono sentita libera e convinta. *Matilde*

CIBERNETICA SOCIALE

SAPERE PER CAPIRE

La Cibernetica Sociale è una proposta didattica multidisciplinare di educazione, formazione e orientamento rivolta alla persona intesa come individuo non violento tendente a un fine, di sua libera scelta, di interazione e scambio sociale.

Attraverso algoritmi verbali e comportamentali di possibile riferimento propone metodi di elaborazione del pensiero e dinamiche comportamentali e relazionali che prediligono scelte di adeguatezza e di positività finalizzate al benessere somatopsichico proprio e degli altri.

Alla base del progetto formativo, si immagina la disponibilità di un essere umano che sappia consapevolmente mediare la realtà contingente con il traguardo di progetti compatibili con i propri limiti, le proprie qualità e le proprie aspirazioni.

L'ipotesi di lavoro, che parte dal progetto di un modello di vita per che, nel futuro, metta al centro l'Uomo, è di distribuire il concetto che alla base di ogni realizzazione possano esistere punti di riferimento che creino i presupposti per la formazione di abitanti adeguati, in un Villaggio Globale di problematica definizione. I punti fermi sono ideali e pragmatici.

Il Decaloper Ideale	**Il Decaloper Pragmatico**
Sapere per Capire	Sapere per Capire
Capire per Fare	Capire per Fare
Fare per Conoscere	Fare per Conoscere
Conoscere per Riconciliarsi	Conoscere per Sperimentare
Riconciliarsi per Vivere	Sperimentare per Crescere
Vivere per Meravigliarsi	Crescere per Scegliere
Meravigliarsi per Crescere	Scegliere per sentirsi Liberi
Crescere per Condividere	Sentirsi Liberi per vincere le Paure
Condividere per Amare	Vincere le Paure per non rinunciare
Amare per dare un Senso alla Vita	Non rinunciare per dare un Senso alla Vita
la Vita è un Dono	**la Vita è un Bene**

* * *

Qualche tempo fa, uno dei miei quattordici lettori mi scriveva: per leggere il tuo ultimo libro, "Si sedes non is", serve il libretto delle istruzioni. Al solito c'ho messo qualche mese per capire cosa effettivamente "egli" intendeva, poi ho capito. Il mio errore è usare termini e riferiti che ritengo di uso comune e di capitale nozionistico acquisito; purtroppo, assai spesso non è vero. Pertanto, memore per l'ennesima volta dell'assunto: "non dare mai niente per scontato", mi accingo ad affrontare questa seconda puntata di "Sapere per capire", ponendo una grande attenzione alla specifica dei termini d'uso. L'argomento è la chiave di lettura delle conclusioni al decaloper ideale e pragmatico: la vita è un dono, la vita è un bene.

* * *

Premessa necessaria per leggere la conclusione è sapere che esistono un pensiero forte e un pensiero debole.

Per pensiero forte si intende quel pensiero fondato su metafisiche certezze, convinto che la verità esiste e che la si può conquistare. Per pensiero debole si intende un pensiero conscio dei propri limiti e che ha verificato il crollo delle certezze metafisiche e ha concluso che la verità non esiste e pertanto che la sua ricerca è vana.

Possiamo completare la premessa ricordando la canonica definizione del pensiero "in genere", come la facoltà relativa alla formazione di contenuti mentali umani. A ulteriore specifica, il pensiero in alcuni casi può essere identificato con la facoltà mnemonica e immaginativa; o anche la considerazione e l'attenzione; ovvero l'immaginazione in quanto simbolo di irrealtà, inconsistenza, improbabilità; e ancora, l'attività spirituale specialmente a livello filosofico o anche in quanto substrato o sfondo ideale dell'azione o dell'espressione cui può essere contrapposta.

Per concludere, come da vocabolario, il pensiero può essere considerato l'elaborazione individuale comprensiva di riflessione, opinione, giudizio su determinati fatti o episodi della vita, della storia, della natura ecc. ecc.

Dulcis in fundo, può essere definito pensiero ciascuno dei contenuti della coscienza, in quanto episodio della vita interiore dell'individuo, spesso variamente riconducibile all'idea di elaborazione sul piano affettivo o all'idea di preoccupazione, di proposito, di attenzione affettuosa o devota, anche in quanto si può concretare in un atto di certezza o di un dono.

Un neurone mi sta tirando per la giacca e mi ricorda due forme di pensiero contrastanti ma complementari, usate per la soluzione dei problemi: il pensiero verticale, che elabora metodi per superare ostacoli secondo l'approccio scelto e il pensiero laterale che cerca di evitarli saltando ad un approccio radicalmente diverso che comporta una netta riformulazione del problema.

A questo punto ringrazio il neurone e ritenendo dimostrata l'improponibilità della possibilità di scrivere un libretto di istruzioni per evitare a qualcuno a capire meglio alcunché, tiro il freno a mano e mi ribalto in un fosso.

Non appena mi avranno recuperato, troverò un po' di tempo per decidere cosa e come fare per risolvere il problema.

Naturalmente ve lo farò sapere, posto che siate ancora disponibili a giocare con me. Oggi sospendo ogni "pensiero" e torno a studiare. E se qualcuno pensa che gli abbia fatto un favore, non stia a pensare di ringraziarmi; passi il favore ad altri.

* * *

A proposito di Cibernetica Sociale

Mi è anche venuto in mente che le frasi positive per progredire potrebbero essere degli algoritmi elementari e che le frasi che proiettano verso il successo, algoritmi euristici.

Certo che essendo roba ante anni settanta c'è voluto un bel culo per intuirlo!

* * *

TRANSDISCIPLINARE

Tutti sanno che multidisciplinare significa: esteso a più materie di studio.

Cos'è invece uno studio o un programma transdisciplinare dovete chiederlo a Marco Pannella. Il vocabolario non lo prevede. A meno che non si debba concludere, per traslato, che possa essere un qualcosa che presupponga il rifiuto di qualsiasi status limitante istituzionalizzante e permanentemente tenda alla ricerca di altro; magari, alternativo.

* * *

A FUTURA MEMORIA

Il mio concetto di Cibernetica Sociale è istituzionalizzabile soltanto nella sua componente multidisciplinare.

Va da sè che l'istituzionalizzazione deve prevedere un aggiornamento dinamico costante. Per quanto riguarda invece il suo aspetto transdisciplinare l'unica possibilità di intervento positivo e adeguato è affidato all'elasticità dei cervelli che la frequentano. A questo punto la realtà del vuoto endemico può solo essere superata dalla velocità della capacità di osservazione e di applicazione dei mutamenti degli attori, dei ricercatori e dei divulgatori.

A causa dell'invadenza sempre più ingombrante di mio cugino Alzheimer a me succede di essere "a priori" tagliato fuori. Spero però che qualche genio abbastanza umile per tenermi informato, un giorno o l'altro, venga fuori e mi aiuti a morire vivo. Se ciò non sarà, buon divertimento ai figli di Giove ottimo massimo. E che la coscienza gli sia lieve.

* * *

È progettabile un modello di vita per il futuro che metta al centro l'uomo? Io penso di sì; purchè l'uomo si renda conto che l'astronave terra è quella che è e non può trasportare un numero infinito di passeggeri in condizioni "almeno" decenti. Ergo, largo ai cibernetici adeguati.

* * *

PER QUANTO NON DOVUTO

Ho sempre predicato che ognuno è libero di suicidarsi come vuole, purché non sporchi il tappeto mio o di qualcun altro.

Con questa premessa, immaginarsi che io possa o voglia dare giudizi, imporre consigli, o preoccuparmi dei giudizi degli altri è almeno ingenuo, quando non inadeguato.

Quanto sopra premesso l'unica cosa che mi fa ancora male è vedere qualcuno che si dà da fare per darmi addosso nei modi più diversi. Quello che queste persone non sanno è che quello che fanno contro di me lo stanno facendo, e se ne renderanno conto quando sarà troppo tardi, contro sé stessi.

Sono stato abbastanza chiaro o ho scritto per l'ennesima volta ancora difficile? De hoc satis; se voi state bene ne sono provocatoriamente contento per voi.

Marcello Bonazzola (1936-2012)