



## Testimonianze D.M.&C. Base

Alla domanda: che riscontri oggettivi hai avuto dal corso? ho risposto che di carne alla griglia ne è stata messa veramente tanta (uso questa metafora perchè sono un cuoco) ma quello che più mi ha colpito è stato il rapporto con i miei figli.

Il rapporto con i miei figli è sempre stato duro e la mia figura era molto autoritaria, parlavo poco e giocavo meno o quando giocavo non mi riusciva così bene. Mi vedevo e sapevo che questo comportamento non funzionava, ma così è stato anche mio padre, una persona autoritaria e severa, responsabile esicura, pronta a mostrare i muscoli quando serviva e... a trattenere per sé i propri sentimenti, e di sentimenti, me ne sono accorto da grande, ne era ricolmo.

Dopo il corso ho trovato la chiave di lettura con i miei bambini e, scusate se è poco, ora ci sto veramente bene e anche loro con me.

Ho imparato che lavorare come ho sempre fatto, ma con amore ho due risultati nettamente diversi; 1° termino la giornata pieno di gratificazione, 2° i miei ospiti percepiscono questo valore aggiunto e lo contraccambiano.

Ho imparato che chiudere gli occhi qualche secondo e lasciarsi guidare dal nostro amore è un piacere immenso.

Con affetto.

**Giorgio Marchesan**  
cuoco - Vicenza

\*\*\*

Carlo,

Ti dico solo che stasera, dopo il corso, sono andato a cena dai miei, nel venir via ho salutato mio padre e gli ho dato un bacio.

Grazie ancora. Ciao.

**Fabio Baresi**  
impiegato - Brescia

Ciao Carlo!

Voglio raccontarti un episodio che mi è successo ultimamente... non so perché, ma non importa. Ti ho sentito dire recentemente, forse alla serata del "Si sedes non is", che se pensi che unacosa sia possibile, provando a vedere cosa succede, quella cosa può darsi che si avveri.

Ero reduce dal superamento di un difficile esame che avevo già inutilmente tentato in primavera... E avevo tanta voglia di "riposarmi", ma le tue parole mi hanno fatto pensare che forse se avessi pensato che (il 7 di novembre) era possibile superarne un altro, ci sarei riuscita.

Razionalmente so che non è possibile, con le mie possibilità temporali di studio, preparare un qualsivoglia esame in 20 giorni netti di studio, e lo penso tuttora... ma per una volta nella vita ho provato a evitare di pensare, e a pedalare.... mi ricordo di averti sentito dire: "se quella è l'idea che hai avuto, se quella è la tua meta, intanto pedala, e vediamo cosa succede."

Tutte le volte che ho "pensato" che non ce l'avrei fatta e che forse era meglio lasciar perdere, ho "risentito" la voglia di pedalare per provarci, perché in fondo non avevo proprio niente da perdere, e perché ero tanto curiosa di vedere cosa succedeva.

Ed eccomi alla sera del 7 novembre.

Stamattina ho dato l'esame. Ero esattamente come mi ero sentita nell'esperienza sintetica: calma, concentrata, serena e chiara nell'esposizione di quanto mi veniva in mente di dire...

L'esame è andato bene: al di là del voto (il primo 30 della mia vita) ho ricevuto dall'insegnante una serie di complimenti ed elogi che mai avrei pensato.

E la nuova emozione che provo, quella di essere riuscita in una cosa che difficilmente riuscirei a spiegare a qualcuno, amici a parte, mi fa stare di un bene che non immagini... o forse sì.

'Notte'.

**Maria Rosa Bicego** impiegata - Vicenza

Grazie per avermi guidato alla scoperta di un mondo che mi era accanto ma di cui non ero a conoscenza e non riuscivo a vedere.

Questa riscoperta mi dà modo finalmente di guardare con i miei veri occhi molte cose quotidiane che nell'abitudine erano diventate normali.

Adesso, come un bambino, senza condizionamenti né pregiudizi, osservo il nostro mondo che parla, che agisce... senza però essere guidato in una sola direzione, restando libero dipensare.

**Luciano - Brogliano (Vi)**

P.S.: un solo rammarico: molto tempo da recuperare ...

\*\*\*

Ho frequentato il corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento sotto la guida accurata di Carlo.

Mi aspettavo qualcosa di positivo, ma non avrei mai immaginato di ricevere così tanto in cambio del mio «impegno».

L'ultimo esercizio, guidati dalla voce possente di Ma.Bo., stesi in cerchio uno accanto all'altro, mano nella mano, è stato più che mai coinvolgente.

L'abbraccio finale, fra tutti noi presenti, mi ha dato una carica straordinaria, una forza interiore mai percepita fino a quel momento.

Mentre tornavo a casa mi sembrava che l'auto andasse da sola, senza guidarla.

Sarei andato in capo al mondo, quella sera, con la leggerezza e con la forza interiore che mi sentivo addosso!

Ringrazio sentitamente Bertilla che, con il suo esempio, mi ha convinto a frequentare questo corso.

È solo il primo, piccolo passo, di una, spero, lunga strada verso la consapevolezza interiore.

Abbraccio forte, forte i miei compagni di corso.

Grazie Carlo, grazie I.S.I. intero!

**Giovanni Campi - Arzignano (Vi)**

\*\*\*

Caro Marcello,

Sono passati 10 anni da quel sabato 8 ottobre 1994 quando assieme a mia moglie e ad altre 7/8 persone ho partecipato a Vicenza al primo Corso



Antistress tenuto da Carlo Spillare. A quella prima esperienza di tecniche di rilassamento e di miglioramento dell'immagine di sé è seguita poco dopo la partecipazione al Corso Base e, negli anni successivi vari altri corsi facenti parte del Progetto Permanente di Dinamica Educativa Alternativa.

Ho pensato di scriverti perché ritengo giusto, in questo, momento, ricordare le radici di tale esperienza che, in 10 anni, ha profondamente cambiato, migliorandola, la mia vita. Come ho già avuto modo di scrivere in altre occasioni, l'applicazione costante delle tecniche di Rilassamento e dei Tre Passaggi mi permise di superare, in un tempo relativamente breve, vari problemi che mi angustiavano (ansia, insonnia, mal di testa, ed altro), che erano causati da stress lavorativo e che stavano rovinando la qualità sia della mia vita personale che di quella familiare.

.....

Ecco perché ho deciso di dedicare parte del mio tempo agli altri; non ho nulla da insegnare, in quanto ritengo di poter essere maestro solo di me stesso, posso solo mettermi a disposizione per leggere qualche ciclo, spiegarlo, ascoltare e lasciare che anche altre persone, da sole, un po' alla volta educino sé stesse. Don Roberto Carmelo, in occasione di una lezione del nostro Istituto, qualche tempo fa ci disse che "Non si dovrebbero festeggiare i propri compleanni, anniversario della nascita fisica, andrebbero invece festeggiati gli anniversari della nostra nuova vita, da quando siamo diventati uomini e donne veri"; per questo, mentre tra me e me festeggio questo decennale, mi permetto di ringraziare Carlo e Patrizia, le mie radici, e soprattutto te, Marcello, per aver messo a disposizione di tutti, oltre 30 anni fa, la tua Conoscenza.

Lunga vita alla Grande Quercia!

**Gian Paolo Dalla Pozza - Villaverla (Vi)**

*Solchi nella terra arida,  
come rughe su fronti consumate ...piogge  
torrenziali,  
come pianti convulsi ...uragani,  
come urla disperate ...  
tuoni assordanti,  
come il dolore che ho dentro ... Ogni  
giorno comunque l'arcobaleno, il mio  
sorriso al mondo ...*

**Dina Falezza – Caldiero (Verona)**

\*\*\*

Carissimi Carlo e Mara,

dopo solo due settimane dal Corso di D.M.&C. sento l'impulso di prendere in mano una penna e di confidarvi tutte le mie emozioni, sensazioni e stati d'animo che ho provato prima e dopo il Corso. Bè, onde evitare di fare una confusa "macedonia" di sentimenti, incomincerò dal giorno in cui mia cognata mi ha confessato di aver avuto l'occasione di fare un bellissimo "viaggio" attraverso la nostra mente e che ora affrontava in modo diverso, più sincero e più sereno tutte le problematiche della vita, sia fisiche che mentali.

Premetto di essere sempre stata affascinata da tutto ciò che riguarda il mondo della meditazione; ho frequentato corsi di yoga anche durante la prima gravidanza con ottimi risultati.

Mara era così entusiasta, così positiva, così serena e continuava a ripetermi, conoscendomi, di avere un atteggiamento più positivo verso la vita, perché è anche colpa nostra se le cose vanno storte, perché attiriamo onde negative (Dio, quanto aveva ragione!!). È passato un anno da allora e la voglia di frequentare il corso cresceva giorno dopo giorno. Non so spiegarmi, ma vedendo Mara, sentivo il bisogno di ritrovare il mio equilibrio sia fisico che mentale, che avevo perso, strada facendo, con gli anni! Sono sposata da quattordici anni, un buon marito e tre splendidi figli.

Mi sono dedicata alla famiglia con anima e cuore, anche se spesso sentivo anch'io il bisogno di ritornare a lavorare ed occupare la mia mente non solo con biberon, pannolini e pipette. Sono passati tanti anni e le soddisfazioni che mi danno ora i miei figli mi ripagano per tutto; ho fatto proprio un "buon lavoro"! Ora sono cresciuti ed il più grande ha dieci anni e da un po' di tempo sono nati dei conflitti abbastanza forti ed ho l'impressione di non riuscire ad affrontarli in maniera adeguata e obiettiva, ed ecco ... mia cognata

mi comunica che rifanno il corso a Vicenza.

Non mi sembrava vero; avevo l'impressione che il destino mi avesse dato forse l'occasione ed i mezzi per risolvere i miei problemi. Sì, perché sono convinta che è anche colpa mia se con Bruno non riesco più ad avere un buon rapporto. Non sono più serena, vedo tutto nero, sempre in negativo, mi sottovaluto e quindi presumo che questi stati d'animo negativi influenzino l'armonia della famiglia.

Una sera, dopo cena, ho letto loro la storia di Felice, tratta dal libro di Anna e Patrizia "Una piccola pietra bianca", la quale racconta l'impresa di un bambino che voleva arrivare ad una sua meta, pur non sapendo quale fosse e con quale mezzo arrivarci.

Ed ecco spuntare i colori dell'arcobaleno che aiuteranno il bambino a realizzare il suo sogno. I miei bambini sono rimasti affascinati, spesso vogliono risentire la storia e sanno già a memoria i vari significati dei colori.

Sempre la stessa sera ho fatto un giochino con Bruno. Siccome porta gli occhiali, ho provato ad esaminare insieme a lui come stesse vedendo il mondo da un po' di tempo. Mi sono resa conto che già dopo pochi colori, Bruno stava piangendo, perché si rispecchiava, guarda caso, nei colori con significato negativo, che sono gli occhiali della "sfiducia", "io ho sempre ragione", "tanto sbaglio sempre e non ce la faccio", "nessuno mi ama". C'è stato un momento di grande commozione; a Bruno scendevano le lacrime a dirotto. Sentivo che sta affrontando un momento delicato; deve rafforzare la sua auto-stima, la sua autoimmagine.

È molto severo con se stesso, non crede nelle sue capacità e spesso si arrende molto facilmente, ma se spronato in modo giusto, ritrova la sua forza e affronta con grande grinta. Quella sera, prima di andare a letto, Bruno mi ha detto: "Da domani porterò solo occhiali con colori positivi!". Gli ho dato un bacione sulla fronte e gli ho risposto "Da oggi in poi, noi tutti porteremo gli occhiali gialli della "forza" che quando li portiamo, ci rendiamo conto che siamo in grado di fare tante cose, che siamo importanti, che contiamo, che siamo amati e che dobbiamo avere fiducia in noi stessi sempre!".

Sono stati tre giorni indimenticabili.

Come riuscire ad esprimere a parole ciò che si prova ad entrare in contatto con il proprio corpo e soprattutto con la propria "mente" che fino ad ora ritenevo una cosa astratta che vive nel muscolo del cervello.

Quanto mi sbagliavo! Mi sono resa conto che non è solo un'insieme di miliardi di cellule nervose. La mente è la fonte vitale di ogni persona; è un dono prezioso che non riusciamo ad apprezzare se qualcuno non ce lo insegna a fare. Carlo e Mara, in questo, sono stati degli ottimi maestri per me; spesso penso a loro e vorrei abbracciarli forte forte e far capire loro quanto sono cambiata. Ho ancora molta strada da fare, ma il mio modo di affrontare ora la vita è più sereno, tranquillo ed ho finalmente immagazzinato la consapevolezza di essere unica, insostituibile e che voglio vivere la mia vita e le mie esperienze con assoluto "Atteggiamento Mentale Positivo" ed il resto viene da sé .....

Un immenso GRAZIE

Con affetto.

**Monica** – Bassano del Grappa (Vi)

\*\*\*

Ciao Marcello, io sto bene. Spero che anche tu stia bene!!!!!!

Sono Elirosa del gruppo I.S.I. di Cassago.

È da molto tempo che volevo scriverti, ma non avevo niente di abbastanza importante da dirti quindi lasciavo perdere; ora penso che forse era solo paura di scriverti o meglio timidezza.

.....omissis.....

Con grandissimo amore (parlo dal di dietro dei miei occhi, dalla parte del sempre che è in me).

Un infinito abbraccio ... ed un piccolo bacio.

**Elirosa**

P.S.: so che non rispondi, ma so anche che avrò la risposta!!!!!!!

\*\*\*

Oggi è e sarà una bella giornata!

Mentre facevo colazione mi sono messa a ridere, la mia mente era ancora al Corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento; colazione con marmellata di mele!

Subito vago dentro la mia mela e mi sento felice come un bimbo che gioca.

Rivedo i miei compagni di viaggio, non tutti ben memorizzati (mi rifarò la prossima volta) e sono contenta di aver fatto questo viaggio assieme a loro. È anche bello non scegliere, trovarti

accanto a persone mai viste prima e lasciarsi andare.

Mentre aspettavamo l'autobus per il rientro, ci siamo messe a parlare con Andrea, un ragazzo diciottenne; prima le informazioni tecniche sugli orari, alla fine (nello spazio di 15 minuti) non dico che ci siamo raccontati la nostra vita, ma ognuno di noi si è arricchito di qualcosa dell'altro.

Non è così difficile amarsi, basta lasciarsi andare, uscire dalla nostra razionalità e dalle nostre paure. Un pezzetto di felicità me l'ha regalato anche Andrea al quale non ho negato un sorriso e una parola.

Un grazie a Carlo, Patrizia, Roberto e a tutti quelli che lavorano con passione nel donarsi agli altri, ai miei compagni di viaggio, un grazie a mia figlia per avermi accompagnata in questa avventura; al rientro eravamo entrambe felici. Se stai bene tu, sto bene anch'io!!!

Grazie per avermi aiutata a riempire la mia bottiglia, sono pronta per ripartire con le idee più chiare e una maggior consapevolezza.

Una mia amica quando mi vede mi dice: Lasciati abbracciare perché quando mi abbracci sento "qualcosa" e visto che forse non è impossibile, un forte abbraccio ve lo mando attraverso la mia mente e questo foglio, sperando possa avere lo stesso effetto su ognuno di voi.

**Daniela Rosolen** – Conegliano (Tv)

\*\*\*

Caro Carlo,

qualche volta mi metto a pensare se sarei riuscito, o meglio in che modo sarei riuscito a portare avanti i miei obiettivi se non avessi appreso come si costruisce "la bicicletta" al corso di Dinamica della Mente. Un anno fa mi mancavano ancora pochi esami alla laurea e nonostante lo studio e la voglia di finire non riuscivo ad andare avanti. Mi ero bloccato su di un esame che non era considerato un "mattone", anche se dall'altra parte c'era una prof. che non mollava.

Eppure avevo superato esami ben più difficili ed impegnativi di questo. I mesi passavano, i tentativi svanivano e la fiducia in me se ne andava piano piano.

Mi chiedevo se era un periodo che sarebbe passato o se era semplice sfortuna ma non riuscivo a trovar la causa a tutto questo. Mi manca-

va proprio “la bicicletta”!

Un giorno mio padre mi fece la proposta di partecipare ad un corso che faceva al caso mio e così un venerdì sera tutto ebbe inizio. Una volta frequentato il corso misi subito in atto le tecniche apprese.

Funzionò... e funzionò talmente bene che superavo gli esami uno di seguito l'altro come fossero le pedine del Domino.

Perfino un professore di fisica, famoso per le sue bocciature, prima di registrarmi l'ultimo esame si fermò a scrutare gli altri esami sul libretto e mi disse: “Signore, posso permettermi di dirle una cosa? Lei ha grinta e questo conta più di tante altre cose nella vita”. Da quel professore non me la sarei mai aspettata e penso neanche lui da me.

Concludo invitando tutti coloro che si sforzano senza risultato, come facevo io, a provare questa esperienza, perchè le difficoltà si superano molto prima con una “bicicletta”. Sono stato molto contento del corso, ringrazio e saluto tutti coloro che hanno contribuito alla sua realizzazione, e sono sicuro che vi riprenderò parte.

**Galiotto Fabrizio** - *Dottore in Farmacia  
S. Giovanni Ilarione (Vr)*

\*\*\*

Ciao Ma.Bo.

Al Corso appena finito di DMC Base mi hanno dato un foglio per scriverti.

Che scrivere a una persona sconosciuta? Poi mi sono venute in mente le parole di Carlo: lasciati andare, quello che viene, viene.

Mi chiamo Daniela e pensando alla relazione che Carlo ha con te (affetto, stima, gratitudine) mi viene in mente la mia maestra delle elementari, una figura carismatica, dolce, che mi ha amato, che ha saputo tirar fuori quello che di buono c'è in me, credeva in me.

Sì, è vero; tante volte gli altri credono in noi più di quanto noi crediamo in noi stessi.

Ti immagino come un nonnetto, di quelli che stanno nel silenzio cercato, in contemplazione e ascolto di ciò che sta attorno.

Spero tu possa ricevere con piacere questo breve scritto, forse un po' insulso, forse no.

Grazie per il lavoro che hai fatto in questi anni, per aver creduto in Carlo e Patrizia così che loro

potessero giungere fino a me.

Quello in cui hai creduto è cosa buona, il bene non fa rumore, ma fa tanto bene!

**Daniela Rosolen** - *Conegliano (Tv)*

\*\*\*

Ciao Carlo,  
volevo solo raccontarti una cosa.

Mi è capitato di dire a qualcuno che aveva un dono e che era quello di far star bene le persone; ora mi rendo conto che quel dono ce l'ho anch'io e ce l'abbiamo tutti. Basta solo tirarlo fuori!

Grazie a mamma che mi ha fatto conoscere voi e grazie a voi che mi avete fatto conoscere mamma!

**Genny Ronchi** - *Schio (Vi)*

\*\*\*

Carissimi Carlo e Patrizia finalmente ce l'abbiamo fatta!

Giulia è nata il 28/12/06!

Fin dall'inizio è stata una gravidanza carica di problemi e imprevisti di ogni genere ma li abbiamo superati a volte anche stupendo il medico stesso.

Desidero farvi sapere che sono convinta di aver portato a termine questa gravidanza, oltre ad essere stata seguita molto bene dal mio medico, grazie anche al fatto di averci lavorato con le tecniche di rilassamento e di dinamica. Ad un certo punto la medicina non poteva più fare niente e l'impotenza di fronte ad una vita che se ne sta andando credo sia lo stato d'animo peggiore che possa capitare. Perché per me di questo si trattava, quel battito era già vita, era già persona perché da questo battito poi avrebbero preso forma un corpo e un volto a cui poi avrei dato un nome.

Quando sono entrata in ospedale con la prima minaccia di aborto, definita dal medico “seria”, ho capito che l'unica cosa che mi restava da fare era mettere in pratica quello che avevo imparato ai corsi di dinamica. Non è stato facile, ho passato ore a cercare di rilassarmi a livello fisico ed emozionale e a cercare di capire quello che mi stava succedendo. Nel farlo ho percepito, per un attimo, lo sforzo che quel battito, quella vita, stava facendo e allora ho continuato per tutta la

notte con il rilassamento fisico fino ad addormentarmi. Quando mi sono poi svegliata la crisi era passata.

Questo mi ha spronato ad usare le tecniche ogni volta che si sono presentati dei problemi e sempre le situazioni poi si sono evolute in modo positivo. Sarà stato solo un caso? Sarebbe andata bene lo stesso? Non lo saprò mai. Però si dice ancora: "aiutati che Dio t'aiuta".

Ed ecco il risultato: Giulia, peso Kg 4,300, sana, bella ed è anche brava, a 43 anni per un attimo mi sono anche complimentata con me stessa.

Un grazie di cuore a Patrizia, che ha saputo dirmi parole e suggerimenti giusti al momento giusto.

In attesa di incontrarci vi faccio conoscere Giulia allegandovi una foto.

Un abbraccio a tutti.

**Lorella**

\*\*\*

### **Sul Treno delle EMOZIONI**

Un giorno una Piccola Pietra Bianca, mi rese partecipe di una sua iniziativa, era quella di salire sul TRENO delle EMOZIONI-SENSAZIONI Personali (corso DM& C. Base).

A questa domanda non ebbi nessun dubbio. Le risposi semplicemente: QUANDO SI PARTE!!E per uno come Me, che si trova costantemente a salire e scendere dai treni in corsa, dover scegliere o valutare davanti a un bivio, qual è la strada più giusta da prendere...Signori si parte !!

Alla guida di questo treno c'era lei.

La MAESTRINA in persona, sapete quel tipo di maestrina, che avete avuto anche Voi al vostro corso (e se ancora non lo avete fatto fatelo così sapete anche voi che tipo di maestrina è).

Mi ha preso per la mano e con dolcezza mi ha accompagnato attraverso questo lungo viaggio MERAVIGLIOSO.

Fatto di salite e discese. Sorrisi e lacrime, di gioie e dolori e poi... poi...

È arrivato il SOLE, quello vero!!!!

Quello che ti scalda e ti illumina dentro e fuori. E si vede che c'è il SOLE!!! E ALLORA SI' CHE METTI LA FELICITA' A TUTTA PALETTA e inizi a vo-

lare sempre più in su fino a dove arrivano le Aquile, con le ali di una FARFALLA.

Sapete come quella farfalla che hanno gli istruttori e gli assistenti spillata LI'... proprio LI' sul CUORE.

UN grazie di CUORE a queste due MAGNIFICHE CREATURE.

Ciao Maestrina.

Ciao Piccola Pietra Bianca.

Ciao anche a tutti Voi che avete letto queste quattro righe di FELICITA'.

Saluti e baci da...

**Aladino di Firenze**

P.S.: C'è un detto dalle nostre parti che inizia così:

*LE PAROLE LE PORTA VIA IL VENTO E LE BICICLETTE l... in questo corso le parole sono rimaste incollate ai nostri cuori.*

\*\*\*

Caro Marcello,

ero abbastanza incerto sul fatto di scriverti o no. Del resto non ci siamo mai visti e non trovavo nemmeno contenuti che giustificassero l'invio di una lettera, poi però ho trovato una traccia, scaturita dallo scorrere della vita quotidiana.

Il mio Corso DMC è stato molto positivo, ho incontrato un team valido e motivato che mi ha subito accolto e messo a mio agio; parlo del centro ISI di Vicenza.

Ho apprezzato molto i contenuti: l'idea di indurre la mente al pensiero positivo al punto di migliorarmi giorno per giorno, mi affascina molto, però ... ho la paura di non riuscire a vincere le mie resistenze che mi spingerebbero a vivere esattamente come prima.

Infatti, in soli 3 giorni ho avuto due notevoli arrabbiate che mi hanno mortificato, una sul lavoro e

una in famiglia, per cui ho il timore che quanto ho appreso rimanga solo un piacevole ricordo.

So che non mi risponderai, o meglio, non so in che modo mi risponderai e non so proprio cosa potresti fare per me, ma provo simpatia e ammirazione per te e te lo volevo dire. Ciao.

**Giuseppe De Santi**

Montecchio Maggiore (Vi)

Avevo letto “Meravigliarsi per crescere” e “Teorema” e volevo assolutamente frequentare il corso di Dinamica per imparare a mettere in pratica quello che avevo letto nei libri.

Ma come potevo fare?

C'erano, e ci sono, solo 350 km di distanza da Torino a Vicenza, avrei dovuto organizzarmi per benino ma sapevo che prima o poi l'avrei frequentato.

Per puro caso chiesi alla mia collega Carla, alla quale avevo prestato i libri, se le avrebbe fatto piacere frequentare il corso che si sarebbe tenuto a fine marzo.

Lei, con semplicità e senza dubbi, mi rispose “sì, possiamo andare con la mia nuova auto”.

A quel punto, tutto si è organizzato con naturalezza.

Siamo partite piene di curiosità e sicure che, comunque, qualcosa avremmo imparato.

Siamo tornate a casa entusiaste per l'esperienza vissuta, per l'ambiente accogliente, per le “belle” persone conosciute e... con una bicicletta.

Piccolo particolare: il viaggio di ritorno di 4 ore è passato velocemente.

Viaggiavamo sull'auto nuova di Carla ma avevamo da discutere su come far funzionare al meglio la bicicletta acquisita.

**Anna – Torino**

Mi chiamo Carla e insieme ad Anna ho partecipato al Corso di Dinamica che si è svolto a fine marzo a Vicenza.

La curiosità e il bisogno di un punto di vista diverso, di strumenti nuovi per affrontare la mia quotidianità e migliorare la mia persona hanno fatto sì che partissi da Torino per esserci.

L'esperienza è stata positiva.

Sono tornata a casa con l'entusiasmo di chi ha scoperto qualcosa di utile e importante.

Ho trovato un ambiente accogliente e familiare. Tutte persone protese al bene proprio e comune, attraverso l'acquisizione della consapevolezza del sé e del valore unico e insostituibile che ciascuno di noi ha.

Non posso dire di condividere tutto ciò che ho sentito ma ho visto del gran bene e questo è già molto importante.

**Carla – Torino**

\*\*\*

Gentile Patrizia,

sono don Roberto, un sacerdote impegnato come formatore a Milano.

Ho vissuto di recente a Cassago Brianza il corso base di Dinamiche della Mente e del Comportamento dell'I.S.I. sotto la guida di Stefano Talamini ed Elirosa Barbiero. Debbo riconoscere con profondo senso di gratitudine che ho trovato davvero quello che cercavo...

Sì, perchè era da tempo che desideravo trovare un completamento al mio curriculum formativo, quel qualcosa di concreto che collegasse i contenuti della psicologia, della filosofia e della teologia con la personale realtà umana.

Nel corso base, affrontato con un po' di trepidazione a dire il vero, mi sono accorto che lentamente svaniva ogni mia paura, anzi si apriva un fronte inedito, quasi un gioco che mi faceva sentire bene nella mia pelle e nello scoprire le tante potenzialità della mia mente. Sentivo che prendevo confidenza con le intuizioni che prima consideravo non adeguate, non sicure e che mi prendevo finalmente cura di me stesso riconoscendo le mie enormi possibilità. Tante intuizioni precedenti come il cogliere la bellezza della natura, alcuni aspetti degli altri o dell'opera di Dio le ho ritrovate, ma ora sistematizzate e capaci di donarmi calma interiore, gioia profonda e vitalità in vista del mio ministero che consiste fondamentalmente nel servizio.



Ora mi sento fresco, in piena salute, consapevole delle mie potenzialità, capace di gestire paure e insicurezze e profondamente grato al Signore perché mi ha fatto conoscere quest'abbellita opportunità di lavoro su me stesso.

Sento come un cambio di passo anche nella mia relazione con Dio in quanto la cresciuta benevolenza nei confronti di me stesso mi porta a dirgli tutta la mia gratitudine e riconoscenza momento per momento, situazione dopo situazione.

Posso dire che quegli esercizi sono molto vicini alla concentrazione che vivo nella preghiera che attraverso di essi colgo tutta la positività e forza che il Signore ha inscritto nel mio essere integrale: fisico, emozionale, mentale e spirituale. Volersi davvero bene, credere in se stessi e alle proprie prerogative apre la strada al riconoscimento del grande amore di Dio che altrimenti resta qualcosa di lontano, per alcuni privilegiati soltanto. Volersi bene ti gonfia il cuore e la mente di disponibilità a riversare sugli altri l'amore che ti pervade.

Penso che sia in questo modo che lavora la grazia di Dio: quando essa trova una natura (composta di mente, cuore, forze fisiche...) predisposta, allenata, docile e libera la trasforma in strumento per cambiare l'umanità, il mondo, la società. Dio oggi lavora alla creazione del mondo attraverso di noi, attraverso coloro che si pongono docilmente al suo servizio e insegnano che non c'è altro senso della vita che l'amore. Quanto è diverso questo approccio alle ferite personali, alle sofferenze quotidiane, ai problemi sociali rispetto al modo che oggi vaper la maggiore! In fondo a leggere bene il vangelo si scopre che Gesù agiva proprio così: non ha convertito le masse (pur potendolo) ma la sua strategia consisteva nel raggiungere i singoli cuori e nello stimolarli con la sua parola e testimonianza di vita donata a sprigionare tutte le potenzialità affettive del cuore e della mente insieme. A sentire gli istruttori del corso base ISI mi sembrava di percepire l'eco di alcuni suggerimenti di Gesù: "io credo in te più di quanto tu credi in te stesso", "non puoi amare gli altri se non ami te stesso", "non c'è amore più grande di chi si dona completamente agli altri", "tutto vi è possibile se avete fede, persino spostare le montagne"...

A questo proposito mi viene ora in mente (!) che spesso nella mia predicazione dicevo che l'espressione di Gesù "Amate i vostri nemici" era una sfida a farci sprigionare tutte le potenzialità della nostra persona. Conoscendo lui bene chi siamo e come siamo fatti ci ha spinto a confidare in noi stessi, a credere nelle nostre prerogative affettive, abbandonandoci all'opera della grazia che sostiene sempre la nostra benevolenza ontologica.

Sul piano del mio impegno come formatore mi sono scoperto appena tornato dal corso a suggerire ad un formando: "la tua migliore preparazione a quel tale incontro è non prepararti". Come ad invitarlo ad essere se stesso, non difensivo, abbandonato al punto di credere fermamente alla propria positività. Ed in effetti mi ha poi raccontato che seguendo il mio consiglio è trovato bene, libero, vero e contento di sé.

Ci tenevo a scrivere queste cose perché sento che fa bene a me e alla mia mente raccoglierle; mi ritrovo più deciso e positivo nei confronti delle mie intuizioni che ora seguo senza più esitazioni o paure. Mi sembra di avere un approccio diverso a me stesso, alla mia storia, alle mie relazioni, al mondo intero. Mi concedo pause lungo la giornata, non soffro più la pressione degli impegni, mi abbandono al fluire degli eventi vedendo in essi la mano di Dio che guida la mia esistenza. Mi interesso degli altri, dei loro particolari, non soffro se mi prendono tempo ed investo tutte le mie energie perché attorno a me stia bene, ci sia dialogo franco e gioioso.

Chiudo per non essere troppo lungo.

È chiaro che questo scritto è importante per me in quanto vuole essere il mio modo personale di dire grazie all'ISI (davvero bello è accorgersi che tutto è creatività, esuberanza e positività...). Non spero, ma ho fiducia di proseguire il cammino di sviluppo personale perché quanto sento oggi è un incoraggiamento a non smettere di crescere e interrogarmi.

Penso sia bello che anche i miei istruttori partecipino alla mia gioia leggendo questo scritto.

Rinnovo la mia gratitudine assicurando che d'ora in poi non posso non divulgare la preziosità del corso.

Cordiali saluti da

**don Roberto Roveran**

Cari Patrizia e Carlo,

qualche tempo fa ho frequentato il Corso di rilassamento con la speranza che mi aiutasse o insegnasse a gestire le mie emozioni in maniera migliore senza arrivare agli scatti di nervosismo, all'insicurezza e alla paura. Essendo infatti una persona molto presa dal lavoro, mi ero accorta di non aver fatto altro di aggiungere all' mia esistenza più stress, invece di dedicare un minimo di tempo a me stessa.

Dopo un po', ho fatto un piccolo passo: ho deciso di frequentare il Corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento.

Sapevo già qualcosa sul tema, avendo letto vari libri che parlavano del potere della mente e del nostro subconscio; purtroppo non ero mai riuscita a mettere in pratica gli insegnamenti e gli esercizi di cui parlavano autori come Joseph Murphy, Josè Silva e altri. Devo aggiungere che la pigrizia e la mancanza di concentrazione mi hanno sempre perseguitato!

Il Corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento mi è piaciuto molto, anche se qualche minuto prima dell'inizio volevo scappare; invece sono rimasta e non mi dispiace affatto.

Ho conosciuto due persone meravigliose, che mi hanno fatto capire che solamente noi stessi con un po' di volontà e un po' di pazienza attraverso la nostra mente possiamo controllare le nostre emozioni, possiamo dominare le nostre paure e di conseguenza vivere meglio!

Si può fare ancora di più, anche se per adesso io non ci sono ancora arrivata, ma sono consapevole dell'esistenza di tutto ciò e cerco di fare gli esercizi dei quali alcuni mi riescono meglio, altri meno, ma ci provo.

Durante il Corso avete detto che tutto quello che avremmo ottenuto sarebbe stato solamente grazie a noi stessi; io invece sono convinta che il merito è anche vostro perché siete stati i primi a cercare di trasmettere a noi questo insegnamento in modo così convincente.

Io vi ringrazio con tutto il cuore.

**Olga Goodyear – Vicenza**



Una meravigliosa coincidenza mi ha portata da voi e mi ha ispirato a frequentare il corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento.

Con i miei dubbi e la mia insaziabile curiosità sono entrata in questo mondo e ne sono rimasta straordinariamente colpita.

È incredibile l'energia positiva che emanano le persone dell'I.S.I.!

Non vi ho conosciuto tutti, ma quelli che ho conosciuto mi hanno dato la conferma che "UN ALTRO MONDO E' POSSIBILE" e che tutti possiamo partecipare al renderlo migliore.

Lavorare su sé stessi è il primo passo e il Corso di Dinamica dà degli strumenti preziosi per imparare a capire ed occuparsi dei quattro aspetti fondamentali di ogni essere umano (fisico, emozionale, mentale e spirituale).

Come ha detto Elirosa nell'ultimo corso "se una persona ti propone il Corso vuol dire che ti vuole bene e come minimo merita un grazie".

Il mio grazie va ad Elia per avermi aperto questa porta.

Un abbraccio a tutte le persone speciali che ho conosciuto all' I.S.I., in particolare a Paola per la fiducia e la forza che mi ha trasmesso.

Arrivederci!

**Marina – Altamura (BA)**

“DINAMICA”: Solamente un anno fa mi sembrava una “grossa parola” piena di svariati significati, ma io non riuscivo a trovare quello giusto, o meglio la giusta collocazione.

Poco più di un mese fa frequentando il corso di dinamica della mente e del comportamento ho finalmente capito cosa significa e sono riuscita inoltre a capire cosa voleva trasmettermi

la mia amica-collega Lilia, quando mi incitava a frequentare il corso.

La cosa che mi ha colpito di più del corso è quella di riuscire a far nascere nuove amicizie nel giro di pochi giorni, non pensavo fosse possibile, invece mi sono dovuta ricredere.

Il primo giorno non conosci nessuno, o quasi, sei un po’ tesa perché non sai cosa pensano gli altri di te, ma subito ti accorgi che qualcosa ci accomuna: “Tutti dobbiamo tirar fuori qualcosa dal nostro bagaglio”. Alla fine del terzo giorno gli altri “corsisti” non sono più degli sconosciuti; una cosa più bella ci accomuna, ci rende ancor più simili:”

La stessa consapevolezza, una luce diversa negli occhi e un velo nel viso che non c’è più”.

Ogni uno di noi è lì per se stesso ma senza accorgersi è lì anche per gli altri, ci si sente vicini e felici di condividere, ma soprattutto “liberi” di esprimere se stessi per quello che si è, senza paura di essere giudicati, confrontarci e confortarci a vicenda senza pretendere nulla in cambio.

La settimana scorsa ho accompagnato mio figlio al corso bambini e sono riuscita ad assaporare qualche piccolo istante del corso ed è meraviglioso vedere il cambiamento d’umore di questi bimbi dopo poche ore con gli istruttori.

Bambini non molto convinti di entrare, ma non immaginate che fatica portarli via alla fine della serata.

Un po’ di tempo fa, se qualcuno mi avesse chiesto di scrivere qualcosa da pubblicare non so se l’avrei fatto.

Oggi sono qui a scrivere come mai?

Ai lettori le conclusioni.

Grazie di cuore a tutti i partecipanti del corso e in modo particolare a Elirosa.

**Franca - Cassago (LC)**

\*\*\*

Come va?

A distanza di una settimana dal corso di dinamica della mente va tutto bene. Finalmente con soddisfazione posso dire che ho trovato la mia strada per la felicità.

E’ bello avere uno strumento operativo per cambiare rotta e non essere più in balia di venti che disorientano.

Ora mi sento con più sicurezza al timone della mia nave. Ho avuto dei buoni istruttori, ora avrò fiducia nelle mie capacità.

È bastato ritrovare ieri sera, l’istruttore Enrico con il gruppo dei miei compagni di viaggio per superare oggi quelle titubanze che avevo manifestato nelle mie capacità di sapere utilizzare bene il metodo. Sono state soltanto resistenze che sento di aver già superato.

Ora mi affido fiduciosa al bene che è dentro di me per vincere con questa forza ogni sfida che la vita, inevitabilmente mi vorrà proporre.

Sto già lavorando per abbellire la mia autoimmagine, imprimerò gioia e vitalità insieme ad un progetto di vita meraviglioso dove c’è spazio solo per la gioia di una vita vissuta a piene mani.

Ho un laboratorio e due fantastici assistenti, ogni giorno scenderò ai miei livelli più profondi più intimi del mio vero essere e qui, riceverò tutta la forza necessaria per realizzare al meglio il mio progetto esistenziale.

È stato bello sapere che non siamo soli ma ci sono squadre di angeli pronti a sorreggerci e incoraggiarci, sono i nostri meravigliosi istruttori.

Queste meravigliose risorse sono all’istituto I.S.I. a Vicenza, a due passi da casa mia. Grazie alla vita che mi ha fatto questo dono.

**Maria Assunta – Vicenza**



Carissimi Patrizia, Carlo, Elia, Elirosa, Mara.

Vi ringrazio per la bella esperienza che ho fatto. Io spero tanto che questa tecnica che mi avete insegnato servirà a guarirmi dalla depressione, ne sono convinta già adesso, anche perché ho trovato una bella compagnia di persone simpatiche e che si vogliono bene.

E' proprio vero che quando una persona soffre diventa più sensibile verso i problemi degli altri. Così mia sorella Maria ha pensato a me e al mio benessere. Anch'io potrò consigliare le persone che sono in difficoltà.

Quanto al sig. Ma.Bo. ha una bella voce e un'ottima testa se si è inventato tutto questo.

Grazie a tutti e arrivederci a presto.

**Graziella - Vicenza**

\*\*\*

Carissimi,

sono a scrivervi così, senza "malacopia" come mi ha invitato Carlo, settimana scorsa, al termine della prima rifrequenza del Seminar D.M. e C.

Ho conosciuto ISI attraverso la "rete", più precisamente curiosavo in internet alla ricerca di informazioni su Don Roberto Carmelo, quel prete "un po' speciale" che ho conosciuto poco tempo fa.

Letto le descrizioni dei corsi mi sono detta: "Se vi ha partecipato quel prete "speciale" possono far bene anche a me; e subito mi sono iscritta "obbligando" bonariamente mio marito ad accompagnarmi in questa esperienza.

Risultato: -10! Non sto dando i numeri ...sono i chili che ho perso dopo la frequenza del primo corso di fine gennaio scorso.

Questo è solo l'aspetto esteriore, di quella parte di me che si chiama CORPO.

In realtà sto ritrovando quella parte di me che avevo perduto. Le tecniche acquisite durante il corso mi stanno facendo riscoprire la "vera" parte di me.

Corpo, mente, emozioni e spirito, un quadrato che tende a diventare un cerchio, il "cerchio" della vita.

Un grazie a Don Roberto che indirettamente mi ha fatto conoscere l'ISI, un grazie a Stefano che con grande entusiasmo mi ha condotto alla conoscenza delle tecniche, a Carlo che me le ha fatte riassaporare e approfondire e, per ultimo, alla mia famiglia che con me sta percorrendo

la "strada della vita" in particolare a mio marito Eliseo compagno di avventura.

Questo, lo so, è solo l'inizio. Buona vita a tutti!

**Andreina Raschetti - Montecchio Maggiore (Vi)**

*P.S.: So che la ricerca della "felicità" perduta ha imboccato la strada "giusta" per me. Un abbraccio a tutti!*

\*\*\*

(estratto)

... Dopo aver ascoltato la presentazione del Corso Base di D.M. tenuto da Enrico mi si è aperta una finestra inaspettata nella mia vita. Dovevano nascere due nipotini tra la fine di novembre e i primi di dicembre. Non c'era tempo di aspettare il Corso di metà dicembre a Vicenza e quindi mi iscrissi a quello immediatamente successivo che si teneva a Schio. La conduttrice era Elirosa Barbiero, un personaggio molto coinvolgente e pieno di vita e di humor.

Tutto ciò che esprimeva sembrava stupefacente e non osavo esprimere un giudizio ma gustavo a tutto tondo un week end tutto per me.

Dopo aver anche sentito il parere di Patrizia, prima di iscrivermi al Corso poiché stavo attraversando un brutto periodo di demotivazione, ho deciso di aggrapparmi con grande disponibilità a questo gancio che mi veniva offerto. Giorno dopo giorno eseguivo caparbiamente i rilassamenti anche nella speranza di poter ricompensare un giorno Patrizia della fiducia che mi aveva accordato.

La strada delle cure anti-depressive, propostemi in precedenza da uno specialista, era comunque per me impraticabile date le condizioni non esattamente ottimali della mia cistifellea e del mio rene destro.

Dopo 15-20 giorni di rilassamenti costanti ho ricominciato a dormire di notte, un po' di più, un po' di più (ora dormo bene). Dopo 40 giorni mi sono accorta di aver recuperato 2 kg di peso (ne avevo persi 6). Tutti i giorni che a me è stato possibile, ho frequentato la giornata anti-stress tenuta da Paolo e i due Corsi, sempre a Vicenza, tenuti da Stefano.

Rifrequentando ho ascoltato nuove cose o la stessa vista da un'altra angolatura.

Ho continuato a leggere i libri di Patrizia e di Carlo e qualcosa mi sta entrando in testa. Anche l'ultimo, di Roberto Carmelo, mi coinvolge molto.

A 67 anni quante cose ho ancora da imparare per stare bene con me stessa! “May be” un domani potrò anch’io dire qualcosa ad altri dato che un sacchettino di esperienza me lo trascino anch’io! .....

**Maria Masetto - Villaverla (Vi)**

\*\*\*

Carissimo Marcello,  
dopo due anni di decantazione e di assimilazione, ho avuto modo di ripetere il “corso base” con la ricchezza delle cose belle che, ripetendosi, diventano portatrici di gioia e di vita nuove.

Sono stati squisiti istruttori Carlo e Patrizia a cui mi lega una dolce e proficua amicizia, che ci aiuta a crescere insieme in questo “villaggio globale” per diventarne “abitanti adeguati”.

Come ho espresso a loro il mio “grazie” lo voglio ora allargare anche a te che li hai aiutati ad esprimere nel meglio il loro potenziale positivo.

Ho letto con interesse i loro libri capendo sempre meglio la tua positiva influenza nella loro crescita di persona e di coppia.

Mi avete ancora aiutato a lavorare sui meccanismi del “muscolo mentale” (come ama Carlo definire la mente) con onestà e competenza aiutandomi a pulire e ampliare i “filtri” della consapevolezza e della concentrazione, oltre a quelli fisici e psichici, a vantaggio della crescita del “cuore” che mi permette di interagire vitalmente con tutti i livelli della società e dell’universo.

Questo lavoro mi aiuta a svolgere con più competenza e fecondità il mio servizio di prete, accogliendo il “vino nuovo della Grazia, in otri nuovi” e scoprendo il “tesoro nascosto e la perla preziosa” dentro di noi.

Sono stimolato a vivere con voi le utopie che danno senso e colore alla vita di ogni giorno: innamorarsi sempre più del meraviglioso miracolo della vita; appassionarsi della terra come “l’astronave” con cui giriamo assieme nell’universo; condividere con fiducia le fatiche e le gioie di questa strana e affascinante umanità con cui siamo un “tutt’uno”; aprirsi alla speranza di un futuro portatore di “cieli nuovi e terra nuova” abitati da uomini diventati “adeguati”.

Questo sarà possibile se ci aiutiamo con mezzi e tecniche e tanta grinta (ciascuno nel suo campo di lavoro) a far sprigionare dentro di noi il potenziale creativo che ciascuno porta nel cuore. Di nuovo un grazie sincero e un fraterno abbraccio, cordialmente.

**don Roberto Carmelo**

\*\*\*

Caro Marcello,

ho avuto modo di approdare alle tecniche di Dinamica Mentale Base qualche anno fa a causa di un problema di mio figlio, e sono entrato a far parte del gruppo I.S.I. settore adulti.

Ho frequentato e rifrequentato il Corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento con grande meraviglia e stupore nel pensare a quanta ricchezza ed energia positiva c’è in ciascuno di noi; basta tirarla fuori, nonostante i nostri alti e bassi dell’umore quotidiano; l’importante è la costanza, e i risultati arrivano.

Un anno fa ho frequentato il Corso AT1 ed è stato un bel salto per me, ho capito tante cose della mia vita e di ciò che mi circonda, e cosa posso fare per me e per gli altri.

A mano a mano che io miglioravo nei miei livelli mi buttavo nel passaparola, diverse persone hanno accolto la proposta ai Corsi; felici di conoscere questa opportunità importante che ci dà benessere, pace, serenità e salute, e quella marcia in più per affrontare i problemi personali e della vita quotidiana nel rapporto con gli altri.

Ora sto pedalando sulla mia bicicletta con impegno grazie ai miei istruttori dell’I.S.I. e quelli dell’ AT1 e a te Marcello, perché veramente si è aperta una finestra meravigliosa sulla mia vita.

**Pierdomenico Barbiero – Novoledo (Vi)**



Ho avuto modo di incontrarvi attraverso internet e quindi è attraverso internet che voglio ringraziarvi.

Grazie per la passione e la positività che avete saputo trasmettermi.

Spero di essere in grado di cogliere questa bella opportunità della Vita.

Lunedì sera non sarò presente all'incontro, ma in futuro vedrò di esserci.

Ancora un grazie e un cordiale saluto.

**Silvana Rossato - Vicenza**

Sono in vacanza con la mia famiglia e appena ho messo piede in spiaggia ho sentito subito una connessione strana, una sensazione più che piacevole, quasi familiare, eppure è la prima volta in vita mia che vengo in questa località, sono luoghi che non conosco e che non ho mai visto di persona, neppure di passaggio.

Mi guardo bene attorno e rivedo tutti gli elementi della mia immagine tranquilla della natura, compresi anche il mio "punto di passaggio" alla fine dei colori e anche la via di ingresso al mio laboratorio.

Decido allora di dare vita a questo mio luogo magico.

Stamattina mi sono svegliata alle 5:30 (ho sempre avuto la sensazione di trovarmi in quel luogo poco prima dell'alba, quando l'aria è ancora fresca, la sabbia è umida e i colori del cielo sono tra l'arancione, il giallo e il rosa) sono andata in spiaggia, nel silenzio più totale, non c'era nessuno, ho ascoltato il mare e i gabbiani, i colori che

Ogni tanto anch'io cedo alla paura.

Paura di fallire come uomo, padre, amante.

Cedo alla paura che l'oscurità che aleggia sopra di noi abbia il sopravvento.

Sento bussare il dubbio che tutto quello che stiamo tentando di imparare sia solo un gioco, una fantasia inesistente.

Poi però mi ricordo...

Ricordo la potenza della sensazione di far parte di un Tutto.

Certo, fallace, pieno di crepe, scricchiolante...

Ciao a tutti,

vi scrivo per rammentarvi che la presunzione o il sentirsi indispensabili per l'aiuto agli altri a volte è meglio lasciarli a dormire.

Ieri 9 ottobre, mi sono recata all'antistress (ISI Cassago) con questi pensieri, perchè vi partecipava - come nuova corsista - una persona a me cara.

Durante il corso invece è stata lei che senza saperlo e senza accorgersene, ha dato a me molto ma molto, NO anzi... moltissimo se non di più.

Grazie Francesca.

**Elisabetta - Cassago**

ho sempre immaginato sono proprio lì davanti a me come se fossero quadri dipinti apposta per me, mi sono seduta sulla riva e ho respirato a lungo la mia pace.

Lascio quest'esperienza con una piacevole sensazione addosso di *déjà-vu* e con la consapevolezza di aver aggiunto e raggiunto un punto ancora più intimo nei miei *viaggi interiori* realizzando quanto veramente ciò che accade "là dentro" possa essere portato fuori e viceversa, e non vale solo per le immagini ma vale anche e soprattutto per le sensazioni, le convinzioni, le paure, le gioie, i dubbi e le sfide.

Oggi ho ravvivato quella scintilla di estremo equilibrio tra il mio dentro e il mio fuori che avevo provato alla fine del weekend del corso D.M.&C. quando ho scoperto questo mondo per la prima volta.

Sono felice. Mi sento in equilibrio.

**Silvia Ballardin - Villaverla (Vi)**

ma potente. Roboante.

Mi ricordo e di questo ho certezza che il buio per esserci deve essere completo e che finché esisterà anche solo una singola scintilla di luce, il buio non potrà avere il sopravvento.

Ce lo ripetono a ogni corso, una singola fiamma di candela rischiara il più profondo degli abissi.

Noi siamo quella fiamma e la fuori è pieno di candele che aspettano solo di essere accese.

**Massimo Vidak - Trieste**

Buonasera,

vi scrivo dopo anni che medito di farlo.

Ho fatto parte di un lungo percorso negli anni 90 presso la sede I.S.I. di Dalmine, e oggi, io sento dal profondo del cuore di dovervi i miei più sinceri ringraziamenti per avermi insegnato da bambina la potentissima "lingua della mente".

Ho avuto la fortuna di imparare in quella delicata fase di sviluppo neurologico, nella quale si inizia a sperimentare il libero

arbitrio la magia che si può creare giocando e meditando ad occhi chiusi.

Vi devo il mio successo personale.

Vi mando un abbraccio carico di quell'energia densa e leggera che provo ogni volta che entro nella scena della natura che ho visualizzato per la prima volta a 8 anni, e nella quale inaffio regolarmente la piantina che ci avevo piantato 32 anni fa.

*Ilaria - Monza*



\* \* \*

### **Io credo in me**

Ho deciso di frequentare questo corso consigliatomi da un amico dopo essermi confidato con lui delle mie difficoltà.

In precedenza, prima di arrivare qui, sono stato spesso in consulenza da psicologi, per mia volontà, cercando di risolvere le debolezze portate con me sin dall'infanzia.

Non ho avuto risultati, sinceramente, anche perché dopo anni di sedute mi ritrovavo spesso al punto di partenza.

Dopo aver frequentato il corso, vedo le mie difficoltà sotto un altro aspetto.

In precedenza ho sempre lavorato su fattori esternamente a me stesso, non vedendo che in

realtà è dentro di me che devo lavorare.

Ora non mi sento più insicuro ad affrontare le mie difficoltà, so di avere ricevuto un dono che mi accompagnerà in ogni momento della mia giornata e mi aiuta nei momenti più difficili della mia vita.

So che la vita ha dei momenti dove si va in discesa (pochi) e dove si va in salita (molti), come d'altronde tutti sappiamo, ma per lo meno adesso la bicicletta con cui pedalare la vedo!!!

E le salite non le vedo più così tanto ripide!

Grazie a tutti voi quello che fate.

**Michele Frezza - Sommacampagna (Vr)**

## Meravigliarsi per crescere

Caro Carlo, cara Patrizia,

sono molto contenta di aver partecipato al corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento del 27.28.29 gennaio. Di Dinamica Mentale me ne aveva parlato un amico, che deve aver frequentato uno dei primi corsi degli anni 70 di Marcello Bonazzola, e il suo entusiasmo è stato tale e a distanza di così tanti anni che mi sono subito messa a cercare su internet e sono davvero felice di aver trovato l'!S.I. nelle mie ricerche on line.

All'inizio del corso ci avete chiesto perché ci fossimo iscritti e quali fossero le nostre aspettative, la mia risposta è stata che desideravo conoscere meglio me stessa, come essere umano: è esattamente quello che mi è successo frequentando il Seminar. Ho cominciato a capire molte cose dei nostri meccanismi mentali e mi sono appassionata sia all'argomento che alla concreta possibilità di fare qualcosa per me stessa, tanto da aver iniziato ad esercitarmi quotidianamente (cosa che per me non è affatto scontata...), come suggerisce il manuale di Marcello Bonazzola che ci avete dato a fine corso.

Durante il Seminar non vi ho raccontato che nell'esercizio di portare un amico in laboratorio, io e l'amica con cui ho partecipato al corso - e che conosco da quando siamo ragazzine - ci siamo portate a vicenda, così mi sono ritrovata a chiederle di cosa volesse parlarmi ed è venuto fuori che da tempo cercava una ricetta della sua mamma andata perduta.

Sentivo che quello che cercava si trovava tra la cucina ed il tinello della casa dei suoi, che vedevo, e vedevo anche un flacone di un medicinale tipo Cebion, vitamina c, qualcosa per il mal di gola, questo mi è venuto in mente.

Io penso che il corso che ho fatto con voi dovrebbe essere OBBLIGATORIO per tutti almeno una volta nella vita.

Il senso di consapevolezza ed equilibrio che ti lascia dentro una volta finito e che si rinnova ogni volta che si ripetono gli esercizi è qualcosa di davvero potente.

Terminato l'esercizio gliel'ho raccontato: mi ha detto che in effetti, con le sorelle (entrambi i genitori non ci sono più), da anni cercano una ricetta di paté della loro mamma, che hanno già ribaltato mille volte la cucina senza trovare nulla ma che l'indomani, lunedì mattina, avrebbe proprio avuto un appuntamento per dei lavori nella casa dei suoi (ora mezza vuota) e avrebbe controllato.

Alle 9.30 di quel lunedì mi ha mandato la foto della ricetta perduta, che era in cucina in una credenza, sotto la pubblicità che allego, perché è troppo bella la coincidenza! Io non so se sia stata una coincidenza, non credo francamente, ma l'entusiasmo - già molto alto è salito alle stelle!

Grazie ancora e a presto rivederci per i seminar di aggiornamento!

**Caterina Paschi - Milano**



Uno strumento di introspezione e di "auto aiuto" incredibile, incredibile fin che non lo si prova in prima persona 😊 Quindi grazie a tutti voi per quello che fate.

Grazie e Buone Feste 🎄 🎁 🌈

**Silvia Ballardin - Villaverla (Vi)**

Carissimi,

scrivo questa lettera di getto, seguendo l'intuizione che ho sviluppato nel corso degli anni e a seguito del corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento, frequentato nel 2006.

All'epoca avevo 22 anni dopo quel weekend non sono più stato lo stesso; fin da subito mi sono sentito più ricettivo, più profondo, più sicuro dei miei mezzi.

Con il passare degli anni ho mantenuto la continuità di esercizio delle tecniche apprese, godendo del giovamento che sono in grado di dare.

Nell'Augurare a tutti Voi Buone Feste, insieme a Carla volevo esprimere un ringraziamento particolare a tutti coloro i quali, nell'Associazione, si dedicano all'organizzazione dei corsi e delle varie attività sociali: un esempio di impegno concreto e solidale per la costruzione di un mondo migliore.

L'ultimo incontro è stata l'occasione per un

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

Ho rifrequentato il corso a fine novembre 2022, con la mia compagna, da papà di un bambino di 3 anni e mezzo e con una "testa" molto diversa rispetto a quando ne avevo 22 di anni.

Beh, è come averlo fatto daccapo!

Per certi versi è stato un ripasso di tecniche che sono abituato ad eseguire, per altri c'è stata letteralmente un'evoluzione.

Spero che sempre più persone si avvicinino a voi per apprendere un modo eccezionale per vivere appieno la vita.

Bravi tutti, continuate così!

**Roberto De Pretto** - Villaverla (Vi)

momento di riflessione sull'ascolto.

Ciascuno di noi, nel suo piccolo, se riuscirà a trasmettere in famiglia e, più in generale, nella società, l'importanza dell'ascolto, può certamente contribuire alla realizzazione di un grande futuro.

Insieme è possibile ma serve costanza e partecipazione.

**Vincenzo Corso** - Vicenza

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.



# IMPARARE A DIMENTICARE

Imparare a dimenticare  
può essere imparare a vivere,  
imparare a sognare!  
Un sogno è una sfumatura, è sfuggente,  
è facilmente "dimenticabile"  
allo stesso tempo è però intenso, magico, potente  
come dovrebbe essere la vita...  
Vorrei imparare a dimenticare chi ero  
perché voglio essere una persona nuova ogni giorno,  
Vorrei imparare a dimenticare cosa ho fatto  
per avere l'umiltà di riiniziare sempre da capo,  
Vorrei imparare a dimenticare cosa farò  
per poter seguire il giusto impulso del mio cuore,  
Vorrei dimenticarmi di dimenticare  
e semplicemente.. VIVERE!



Mi piace pensare questo corso come un viaggio, un viaggio per me stessa e come ogni viaggio è unico! Siamo in continuo divenire, è impossibile sentire le "stesse cose"...come per magia riceviamo quello che stiamo cercando e quello che in quel momento siamo pronti a prendere.

Nonostante le nove volte che l'ho frequentato non so ancora come descriverlo, ma so per certo che mi ha aiutato a raggiungere traguardi che prima pensavo impossibili.

Difficile riassumerli in poche righe... penso che un po' alla volta sia cambiata la prospettiva con cui guardo la realtà. Sicuramente mi ha aiutato a volermi più bene, a conoscermi di più e a riscoprire le mie qualità, a ritrovare tempo per me e a vivere con maggiore consapevolezza il presente.

La prima volta mi ha dato la forza e l'energia di affrontare e superare una crisi dalla quale mi sembrava impossibile rialzarmi; le volte successive ha alimentato la speranza, la positività, la voglia di migliorarmi, la fiducia che in qualche modo, se voglio, ce la posso fare sempre!

Ho imparato a rilassarmi e a gestire l'ansia, la pressione del poco tempo e delle tante cose da fare, stupendomi di come sono riuscita a centrare gli obiettivi prefissati e di come è cambiata la qualità del mio lavoro oltre all'atteggiamento, molto più positivo, con cui ora affronto difficoltà e imprevisti.

Questo weekend ho avuto la gioia e la sorpresa di condividere questa esperienza con due amici. Percepire il graduale trasformarsi della loro curiosità e delle loro resistenze in energia, benessere ed entusiasmo è stato per me meraviglioso! ..perché se tu stai bene io sto bene! Carissimi Chiara e Daniele grazie! Con la vostra presenza ho avuto l'occasione di rivivere questa esperienza in un modo completamente nuovo e di assaporare quello che nel Decaloper è il Condividere per Amare e Amare per dare un senso alla vita!

**Chiara Coriele - Vicenza**

Grazie per la bellissima esperienza, che mi ha permesso di esplorare un mondo: la mia mente!

**Rodica Calugaru - Thiene (VI)**

Sono appena rientrata dopo aver partecipato al Corso di Dinamica della Mente e del Comportamento che subito ho sentito il bisogno di ringraziare in modo molto sentito gli istruttori Elirosa Barbiero e Morgana Viotto per la professionalità, sensibilità e umanità che hanno usato durante tutto il Corso.

Avevo deciso di parteciparvi per vedere di mettere un po' di ordine nella mia vita, nella mia mente e nel mio cuore. Le aspettative sono state raggiunte, anzi di più!



Mi sento come una pianta che si sta rigenerando ....

Partecipando al seminar di questi due giorni e mezzo ho imparato una cosa importante: io valgo, io ho il diritto di essere felice.

Io sono unica, io sono una meravigliosa creatura che ama e che è amata.

Via il passato, via i pensieri negativi ....

Voglio VIVERE il presente, qui ed ora in questo

Buongiorno Carlo e Patrizia,

vi scrivo questa lettera per ringraziarvi per essere entrati nella mia vita attraverso l'ISI.

Mi ricordo ancora il giorno in cui ho iniziato il corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento nel novembre del 2004.

Ero molto chiusa in me stessa perché ero convinta che gli altri non mi capissero o meglio ancora pensavo di essere l'unica ad avere problemi nella vita.

Mi sento in pace con tutti, soprattutto con chi mi sta procurando tanto dolore.

Ho capito che prima ci sono io, devo stare bene io se voglio aiutare chi mi sta vicino. Aver sperimentato come controllare il mio livello fisico, emozionale e mentale mi ha portato a provare una grande gioia: utile per essere consapevoli che si può stare bene amando noi stessi.

Sono contenta di aver incontrato sul mio cammino queste persone per avermi dato "energia".

**Tiziana – Merone (Como)**

Voglio ringraziare l'Istituto Serblin di Vicenza per il seminar di dinamica mentale base, conclusosi da poco.

Un vero "full immersion" in quelle che sono le nostre potenzialità, i nostri punti di forza e le nostre "zone d'ombra." Lo consiglio a tutti per un sereno rapporto con se stessi in primis e di conseguenza con il mondo che ci circonda. Tecniche semplici ma molto efficaci.

Grazie a Morgana la nostra brava formatrice, a tutti i collaboratori e un caro saluto a chi ha condiviso con me questa nuova bella avventura che ci ha portati lontano.

**Angelica Montagna - Venezia**

splendido laboratorio che è la VITA.

Grazie a te Roberta, a te Morgana, a te Elia, a voi tutti di viale della Pace (non è un caso questo nome) che con grande amore vi siete presi cura anche di me.

Allenando mente e cuore si possono fare cose straordinarie con l'obiettivo di fare del bene a se stessi e agli altri.

Un grande abbraccio.

**Loreta Giacobbo - Bassano (VI)**

Mi piace il fatto che il corso si può adattare in modo soggettivo in base ai bisogni, agli obiettivi, alla creatività e alla propria interpretazione.

Oggi mi piace definirmi un creatore attivo della mia vita, decidendo chi essere e dove voglio andare. Voi e l'ISI mi avete dato qualcosa che da anni cercavo negli altri, la Speranza.

Ogni corso è unico e non dipende dall'istruttore, ma dopo 13 anni ripetere il corso con la persona che ti ha dato la bicicletta per poter scegliere la destinazione, mi ha riempito il cuore di gratitudine. Grazie perché anche in questa nuova esperienza ho nuovi

Avevo paura di esprimermi, a mostrare i miei sentimenti e l'unica cosa che desideravo era di non essere osservata perché mi sentivo a disagio.

Durante il corso ero come il brutto anatroccolo che faceva la vittima e l'istruttore Carlo Spillare mi disse: *"Ho più fiducia io in te, che tu in te stessa"*. Con questa frase oltre ad avermi spiazzata, mi ha fatto riflettere.

La domenica sera ero convinta di due cose: la prima di aver capito e appreso tutto il corso, la seconda che avrei "sistemato" la mia vita in poco tempo.

Negli anni ho ripetuto il corso e ne sono felice, perché ogni volta che lo ripeto capisco e vedo le cose da un punto di vista diverso, vedo i cambiamenti interiori e mi pongo nuovi obiettivi da raggiungere.

Ho imparato che se non arrivo al risultato prefissato, l'importante è averci provato e non rimanere ferma a guardare.

Con la staticità si muore, con il movimento si sbaglia, si imparano lezioni che non avresti mai appreso e si cresce.

punti su cui lavorare e sono rimasta meravigliata dai cambiamenti che ho fatto.

Quel brutto anatroccolo non si è ancora trasformato in un bellissimo cigno, ma qualche piuma di colore nero è diventata di colore bianco brillante.

Ogni passo che per gli altri sembra un piccolo risultato insignificante, per me è un traguardo che va a schiarire un'altra piuma del mio percorso meraviglioso e infinito.

Grazie.

*Giada Bettanin l'unica, insostituibile e meravigliosa pizzaiola dell'ISI*



Buongiorno o meglio adesso buon pomeriggio. Ho iniziato Dinamica Mentale Base nel 1985. Poi ho staccato per seguire la mia strada.

La mia guida Carmen Meo Fiorot, grande Carmen, teatrale Carmen, faceva teatro senza sapere di farlo.

Ebbene ora da Milano passando per il Piccolo Teatro e ora in Fondazione Scala, sono Sarta teatrale, un'artigiana, ebbene ora posso guardare dietro di me è capire come ci sono arrivata.

Nulla è facile; devi scegliere, credere nella magia e scegliere. Da giovane credi nella magia, poi la perdi, ma se la ritrovi ti sorprende.

Energia Dinamica autocosciente, magica, ludica coscienza ideale.

Amavo giocare con le bambole e le barbie e le vestivo e creavo storie per loro, storie che oggi sono la mia realtà; strano come da bambina tu già sapevi dove saresti stata, poi dimentichi e poi

ricordi che tu già sapevi.

Amavo guardare "La Scala" in Rai quando c'era il balletto, lo amavo.

Amavo il teatro, amavo i vestiti e qualcuno cercava me qui a Milano; non lo sapeva, ma ero io.

Ho amato e amo e ciò che la Dinamica Mentale Base e Carmen mi ha donato sarà sempre in me, sempre.

Mai seguire la strada che altri ti indicano; segui la tua, così sarai felice, solo così sarai te stessa, ti troverai come già avevi visto da bambina.

Vi ringrazio.

Ps: proprio nel momento del bisogno magicamente sono iniziate le videoconferenze; una favola per me che in presenza mi è difficile esserci.

Vita che magia .....

**Chiara** - Milano

Vi ringrazio tantissimo perché questo corso mi serviva proprio in questo momento di incertezza verso il futuro che può provocare danni enormi in ognuno di noi.

Stavo perdendo capacità di concentrazione e speranza nella progettualità, voi mi avete dato strumenti concreti per riprendere in mano le redini e riprendere la direzione o intraprendere una nuova direzione con più consapevolezza e finalmente piena di nuovi sogni da realizzare.

Grazie grazie grazie, questa modalità mi piace tantissimo perché nel proprio nido evitiamo distrazioni...e la resa per quanto mi riguarda è massima!

Tutto ciò che viene insegnato e condiviso durante i vostri corsi penso che abbia un valore inestimabile.

Ma non perché io vi veda come dei dispensatori di saperi visionari o eccezionali, ma semplicemente perché condividete, spiegate e raccontate la realtà, la tangibilità delle cose.

Ciò che bisognerebbe fare per "stare al mondo" senza soccombere... e badate bene, ripeto, non è nulla di così straordinario.

Parte dal ricordarsi chi siamo, perché siamo qui, i nostri doveri, certo, ma anche i nostri diritti, che spesso dimentichiamo, che spesso dimentico.

Ri-frequento il corso oggi, dopo 6 anni dall'ultima volta.

La mia bicicletta che allora costruii è ancora lì, è sempre stata al mio fianco ed in realtà ogni tanto ci ho pedalato un pò in questi anni, ma diciamo che il "cambio" della mia bicicletta aveva un pochino di polvere.

Mi rendo conto delle difficoltà o meglio incertezze riscontrate dagli organizzatori ad utilizzare una nuova modalità di fruizione del corso a distanza, per ovvi motivi meno interattivo e con i suoi rischi, e di questo coraggio messo in campo sono grata.

Vivo in Rep. Ceca ed avere avuto l'opportunità di essere lì con voi a ri-frequentare il corso (sebbene sia differente di persona) ma avere per lo meno avuto la possibilità di ripassare alcune tecniche e portare il focus su alcuni aspetti che desidero migliorare di me stessa, non ha prezzo.

Non ho notato differenze nei contenuti tra online/f2f, e direi che sono stati affrontati con la stessa classica modalità con cui vengono affronta-

Avrei piacere di ricevere via mail il calendario degli appuntamenti ai quali posso avere accesso perché vorrei alimentare la speranza e .... l'allenamento per essere soddisfatta di me e delle mie intuizioni!

Ciao buon fine settimana e a presto..... voi siete sempre una certezza e non finirò mai di ringraziare Max Ruggiero che ci ha fatto conoscere e Stefano Pesci che ci ha donato la condivisione degli strumenti per la crescita personale di ognuno di noi.

Ciao.

**Isabella Vacca – Bologna**

Ed è per questo che ogni volta che seguo un vostro seminario e sento parlare Carlo o Patrizia, mi ricordo di quello che magari mi ero scordata ma che sapevo di sapere (perché Voi me l'avevate già fatto presente).

Quindi ecco, questo è il senso per me di continuare a seguire, seminari come questi. Perdersi in questo mondo frenetico e caotico è molto facile, per fortuna esistono corsi come questi che ti permettono di stare a galla.

Grazie per la vostra passione e il vostro impegno.

**Elena - Vicenza**

ti al corso. Buona l'alternanza tra visione delle slide e del trainer. Ho apprezzato ci fosse quel paio di minuti di tempo per ripigliarci dopo il rilassamento.

Posso suggerire di aprire il microfono ai 'nuovi' per farli interagire nelle risposte, diciamo che un pochino mi è mancato il loro feedback nel sentire come stava proseguendo e le loro impressioni. A volte le loro risposte sono di aiuto anche a noi 'vecchi' per una riflessione o spunto.

Spero ci potrà essere d'ora in poi la possibilità di continuare a seguirvi 'online', intendo anche quando questa quarantena sarà finita. Non ho mai smesso di 'studiare' nel mio percorso di sviluppo personale, ma a volte un po' ci si perde o si viene distratti da altre cose e c'è la necessità di un ripasso.

**La vostra vicinanza con questi incontri a distanza** mi aiuta a tenere il focus sull'importanza dello sviluppo personale, a sentirvi connessi e a partecipare al benessere di questo globo.

Vi abbraccio infinitamente, regalate emozioni!

**Laura Bagarella - Repubblica Ceca**

Buon giorno,

vi ringrazio infinitamente per la fantastica opportunità di poter rifrequentare il corso di Dinamica Mentale Base semplicemente da casa (anche se solo la prima parte).

La cosa, per me, ancora più meravigliosa è che questo era l'obiettivo che mi ero prefissata per quest'anno ma che per difficoltà di spostamenti da Cagliari per il lavoro e le mie bambine sarebbe ovviamente stato più problematico dal punto di vista organizzativo.

Probabilmente l'ho già scritto in un messaggio precedente ma voglio ripetermi perché davvero in

questo momento della mia vita è stato per me un grandissimo regalo.

L'obiettivo di rifrequentarlo di persona rimane perché il contatto umano non ha eguali.

Ma per il momento che stiamo vivendo questa è la dimostrazione che il 'famoso' lato positivo si può trovare sempre anche nei momenti peggiori.

Di nuovo grazie a tutti quelli che l'hanno reso possibile e naturalmente a Carlo e Patrizia per aver trasmesso anche in video l'energia che si respira durante un corso.

Al prossimo incontro, un caro saluto

**Ivana Mauri - Cagliari**



Buongiorno!

È stato un vero piacere partecipare nuovamente ad un corso di rilassamento organizzato da voi.

Mi è servito come promemoria della tecnica dei colori che spero di riuscire a ripetere nuovamente per i famosi 21 giorni, per farla sedimentare. In questo periodo di cambiamenti per me seguirvi in teleconferenza è stato come concedermi una coccola.

Ho due bimbi piccoli e ritagliarmi gli spazi a volte è difficile, anche se non impossibile.

Questa sera non potrò partecipare alla riunione, ma vi prego di tenermi informata riguardo a future iniziative. Un caro saluto

**Laura Gasparotto - Monticello Co. Otto (Vicenza)**

Buongiorno,

in novembre 2019 ho fatto a Trieste il corso di Dinamiche della Mente e del Comportamento mi sono trovata benissimo e mi sono avvicinata anche a me stessa.

Non sono riuscita ad andare alle varie conferenze che hanno fatto un gran piacere in quanto non sono di Trieste, perciò i corsi che avete proposto mi hanno fatto un gran piacere, ho potuto partecipare da casa e siete stati magnifici sia nelle spiegazioni che negli esercizi.

Stasera parteciperò alla teleconferenza.

Comunque voglio anche dire che i corsi fatti a Trieste insieme ad altre persone sono piacevoli in quanto ci si confronta direttamente e questo è molto piacevole.

Secondo me sarebbe bene fare un pò e un pò in modo che ognuno possa scegliere.

Comunque siete stati molto bravi ed esaurienti mi piacerebbe che continuaste ancora su questo percorso di video conferenze e video corsi.

Vi ringrazio.

**Anna Bizaj - Trieste**

Vista la pandemia, anche noi come soci dell'Associazione siamo rimasti senza la possibilità di vederci, fare corsi, riunioni e tutte quelle attività parallele che da anni conduciamo.

Dopo uno smarrimento iniziale abbiamo iniziato chi in un modo chi in un altro a darci da fare... a tenerci collegati noi tra noi e con i nostri soci/amici.

Ma il disagio comunque dilagava e ci sentivamo impotenti così abbiamo deciso di provare a fare videochiamate, mandare video o audio a bambini con fiabe e rilassamenti, poi la svolta proviamo a fare prima un ciclo di conferenze poi un corso antistress online...

È stata una scelta coraggiosa; i nostri corsi si basano sul passaparola, sulla relazione umana, sul passaggio di testimone... un mezzo tecnologico avrebbe mantenuto integro tutto ciò?

Abbiamo provato e i risultati sono stati sorprendenti... collegamenti con tutta Italia, poi Svizzera e perfino Perù... perché la tecnologia azzera le di-

Caro Carlo,  
spero stiate tutti bene.

Da un po' avevo ripreso, ma in modo incostante, il rilassamento.

Venerdì mi hai dato l'opportunità di ripartire e soprattutto di condividere queste esperienze e di aprire ancora gli occhi su situazioni diverse per ringraziare, ancora più consapevolmente, di quanto, comunque, sono fortunata ed apprezzare ancor più profondamente tutte le opportunità che ho e imparare dalle esperienze, dal sentire e dalle emozioni degli altri.

Mi ha colpito il gran cuore di Maria Julia e la sua testimonianza, e l'ultimo intervento del ragazzo la cui mamma era morta quella mattina.

Era parecchio che dicevo di sentirmi stritolata nel tritacarne del nostro sistema ma non avevo trovato il coraggio per fermarmi. Oggi quindi cerco di vivere con consapevolezza questo momento; ovviamente lungo la via si trovano ostacoli, si fanno passi indietro ma poi, anche lentamente, ci si rimette in cammino.

Mi rendo conto che quanto ho imparato dal mio capitano Beppe della vita di mare mi aiuta molto; una per tutti: quando sei in mezzo alla bufera in mezzo al mare, lontano da terra, metti la barca in cappa (diciamo chiudi tutto in sicurezza), e aspetti che passi.

Ricordo e cerco di rivivere l'esperienza di Asiago immersi nella Natura che ci rigenera; quando

stanze spaziali... fantastico... a questo primo esperimento eravamo 78 tra persone che si avvicinavano per la prima volta e persone che da anni magari frequentano le nostre attività ma che visto il periodo sentivano la necessità di aiutarsi a stare meglio...

Inoltre ognuno a casa sua ha sperimentato una modalità diversa di rilassamento con totale e completo abbandono e libero sfogo di emozioni a volte così intime che non emergono se circondati da altri per paura di mostrare sentimenti o fragilità. Credo questo sia stato per noi e per il nostro progetto un vero salto di qualità, veramente un esempio di adeguatezza... accompagnato da grande amore per gli altri che aiuta a superare paura, fatica e ti mostra la strada per sempre nuovi modi per vivere bene e condividere...

Perché siamo della scuola di Marcello Bonazola che ci ha insegnato: *Se tu stai bene io sto bene...*

**Susanna Abatangelo - Trieste**

sono in barca abbraccio l'albero della barca!

Oggi, a Venezia rivivo la scena della Natura di Asiago, mi prendo cura e ammiro i due/tre fiori che ho sulla finestra, ascolto il canto del merlo che parla di primavera, osservo i colombi impauriti che si nascondono per non essere preda dei gabbiani affamati che, non trovando più i resti degli umani, si nutrono degli altri animali. E se si mangiassero pure qualche pantegana che scorrazza indisturbata?

Non so se mi spingo un po' troppo in là, e mi scuso se lo faccio; dalla morte di Beppe mi son resa conto di quanto abbiamo allontanato la morte dalla nostra vita e così quando ci arriviamo siamo impauriti, sgomenti, frastornati, gelati dal dolore, increduli. Ora tutti questi sentimenti non si possono cancellare ma forse potremmo recuperare anche il rapporto con la morte, iniziando anche a chiamarla con il suo nome senza trovare sinonimi per addolcire il suo suono e significato. Forse potremmo, soprattutto in questo momento, recuperare anche un po' di consapevolezza della nostra mortalità. Il tutto è molto complesso e delicato come argomento.

Credi magari di poter considerare qualche aspetto sul tema? Forse è anche vero, che questo è un tema difficile, e già in questo periodo ci sono difficoltà di ogni genere e tipo, mettere troppa carne al fuoco, si sa, non funziona.

Un grazie GRANDE a te e a tutti voi, un abbraccio e buone cose. A presto! **Ale - Venezia**



elena

