

dr. Zucchelli

# Il corso

F.n.F.

PRO MEMORIA  
RISERVATO

## I 20 punti principali

### Personaggi ed interpreti:

- **Afrodite**, simbolo della vita secondo l'**impulso** e l'**istinto** (mitologia - Iliade)
- **Herà**, simbolo della vita secondo il **dovere** e le **norme** (mitologia - Iliade)
- **Athena**, simbolo della vita secondo la **ragione** (mitologia – Iliade)
- **Odisseo**, la tua immagine in questo corso
- Il **Cavallo di Troia**, simbolo dell'adolescenza, che imposta la **ragione** come criterio di vita, e può accettare tutti gli inganni, le bugie ed i compromessi che hai usato fino ad ora (libro VIII)

### Le tappe del passato:

- I **Ciconi**, simbolo dell'**euforia** dopo la vittoria insperata (Libro IX)
- I **Lotofagi**, simbolo della **nostalgia** dell'infanzia dopo l'insuccesso (Libro IX)
- **Poseidone**, il simbolo del **profondo** e delle **pulsioni** (mitologia)
- **Polifemo**, simbolo del padre dei **tre** anni e dell'identificazione con la componente violenta del genitore del medesimo sesso (Libro IX)
- **Eolo**, simbolo del padre dei **sette** anni e dell'identificazione con la componente normativa del genitore del medesimo sesso (Libro X)

### Le tappe da imparare:

- **Circe**, simbolo dell'altro sesso, che diventa l'**aiuto** per l'inizio del percorso (Libro X)
- La chiave del **cambiamento**: accettare l'**ignoranza** e saper **credere** prima di capire
- **Tiresia**, simbolo del genitore vero, quello che ti colloca nella **storia** ed imposta la **pace interiore**, quello che ti permette di superare il criterio della ragione e sostituirlo con la costante **ricerca di maestri e di esperienza** (Libro XI)

### Le prove:

- La prova dell'**esperienza** con le **Sirene** (Libro XII)
- La prova della **scelta della sconfitta** con **Scilla** e **Cariddi** (Libro XII)
- La prova della **motivazione** con i **buoi del Sole** (Libro XII)
- La prova dell'**amicizia con te stesso**, con **Calipso** (Libro V)

### La vittoria e la pratica:

- La **valutazione** dell'alleanza, con **Eumeo** (Libro XIV)
- Il rapporto con il **futuro**, con **Telemaco** (Libri XV e XVI)
- La **motivazione**, usata per la vittoria sui **Proci** (Libri XVII, XVIII, XIX, XX, XXI e XXII)
- Ciascuno fa sempre del suo **meglio**, anche i **Proci**
- L'**amore** e **Penelope** (Libro XXIII)



# Schema del rilassamento

## Premessa

La tecnica si fonda sull'associazione tra la posizione delle mani ed il rilassamento. L'esercizio va effettuato una ventina di volte per poter essere imparato come condizionamento. Una volta stabilito il condizionamento, è sufficiente mettere le mani nella posizione definita, chiudere gli occhi, e passare immediatamente all'esercizio delle pupille. L'esercizio della visualizzazione dei colori dell'arcobaleno serve per gli esercizi a casa, in assenza delle immagini proposte durante il corso, e, una volta acquisito il condizionamento, non è più necessario.

- Predisposizione (seduti o sdraiati ma non a letto, né braccia né gambe incrociate, evitare di avere troppo caldo o troppo freddo)
- Mani in posizione secondo il gesto stabilito (di norma pollici e indici che si toccano a forma di "o")
- Rilassamento frazionato (solo le prime volte) – prestando attenzione ad ogni singola parte del corpo per ottenere che si rilassi
  - Dai piedi alle cosce
  - Dalle mani alle spalle
  - La pancia
  - Il respiro
  - Il battito del cuore
  - Il viso
  - Il pensiero
- Le pupille verso l'alto – per lasciarle scendere da sole, come quando inizia il sogno
- Visualizzazione dei colori dell'arcobaleno
  - Rosso            l'auto dei pompieri
  - Arancio        le arance
  - Giallo           i limoni
  - Verde           i prati in primavera
  - Azzurro        il cielo sereno
  - Indaco          la porpora dei cardinali
  - Violetto        le viole
- ... (attività progettata)
- "ciao, ciao!" – gesto legato al condizionamento, per ottenere il risveglio, aprendo e chiudendo i pugni



## Spunti di riflessione

*Athena Nike e Partenone*

La ragione vince ma è sempre vergine  
(Mitologia)

*Chi vuole aver sempre ragione,  
Resterà solo,  
con la sua ragione*

(A Zucchelli)

*Siamo nani,  
sulle spalle di giganti*

(Bernardo di Chiaravalle)

*Non era sfortuna:  
era solo ignoranza*

(A. Zucchelli)

*Quando l'allievo è pronto  
il maestro appare*

(saggezza Zen)

*Ciascuno fa sempre del proprio meglio*

(A. Zucchelli)

*Chi giudica non capisce:  
chi capisce non giudica*

(A Zucchelli)

*Quando tutti dicono: «ho sbagliato»  
il saggio dice: «sto imparando»*

(A. Zucchelli)



**Pubblicazioni recenti** – reperibili su [www.unibook.com](http://www.unibook.com)

**Perché non mi capisci**  
*Alessandro Zucchelli*

### **Perché non mi capisci**

Farsi capire diventa un problema quando la relazione è importante: tra coniugi, tra genitori e figli, e sul lavoro. Molte liti sorgono dagli equivoci, e saper farsi capire aiuta a vivere meglio, in coppia, in famiglia e in società: la pace passa, prima di tutto, da una buona capacità di comunicazione. Scritto in seguito ad esperienza ventennale di corsi di formazione per operatori in vari settori e di consulenze a genitori e a coppie, questo volume mira a fornire semplici strategie per migliorare sensibilmente la capacità di farsi capire.

Composto di due parti, una discorsiva e l'altra di approfondimento, il testo si rivolge tanto a chi vuole semplicemente migliorare le proprie capacità quanto a chi desidera una documentazione accurata per ogni affermazione, ed offre comunque lo spunto per qualche riflessione interessante.

**Teoria dell'ipnosi**  
*Alessandro Zucchelli*

### **Teoria dell'ipnosi**

Scritto nel 1982, questo testo è stata la dispensa per l'insegnamento dell'ipnosi agli iscritti della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia di Cremona, a supporto della loro attività professionale. Con termini accessibili anche ai non addetti ai lavori, il volume spiega il funzionamento dell'ipnosi e dei fenomeni ad essa accompagnati, ed illustra alcune tecniche di induzione in trance. Vi sono descritte, inoltre, anche tecniche e trucchi relativi all'ipnosi da palco scenico, così da permettere di distinguere la simulazione dalla sostanza.

Questo scritto è rivolto a chi vuol conoscere o approfondire i fondamenti scientifici dell'ipnosi, che sia per semplice curiosità o per impieghi professionali.

**Il Riso fa Buon Sangue**  
*Alessandro Zucchelli*

### **Il Riso fa Buon Sangue**

Nato mancino, sono stato presto corretto a scuola, perché ai miei tempi era obbligatorio l'uso della destra. Così, pur amando il disegno, ho sempre avuto difficoltà a realizzarlo. Per questo ho deviato presto sul disegno umoristico, dove gli errori potevano sembrare volontari. La passione per questa forma di comunicazione mi ha portato a studiare il fenomeno, al punto da laurearmi, in pedagogia, con tesi in psicologia dal titolo altisonante "intuitività e creatività nella rappresentazione grafica umoristica".

Da allora l'interesse non è calato, ed ho partecipato, come espositore ma anche come teorico dell'umorismo, a diversi Saloni Internazionali

dell'Umore di Bordighera.

In questo testo cerco di riassumere quanto ho scoperto fino ad ora: propongo una formula che riassume le condizioni dell'umorismo, a prescindere dalla creatività individuale nella scelta del contenuto. Praticamente, cosa serve perché l'invenzione si trasformi in stimolo per far ridere.



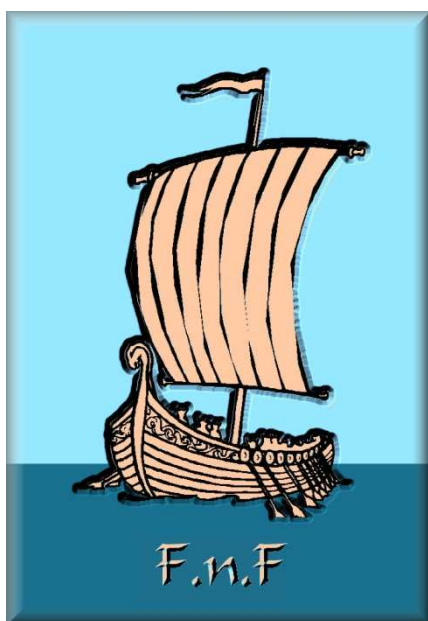
## Promozione

Immagino che questo corso ti sia piaciuto e ti sia stato utile. Se vuoi aiutare qualcuno a seguire questa esperienza, e proporglielo, contribuirò anch'io nel retribuire il tuo sforzo.

Quando avrò terminato la frequenza di questo corso la seconda persona che tu avrai presentato, io ti regalerò il volume che riporta il testo del corso stesso, oltre alle note scientifiche e culturali che lo riguardano.

Il volume è in edizione riservata, e non è in vendita.

La sequenza necessaria per ottenere il volume è:



- Aver frequentato il corso F.n.F.
- Ottenere che due persone seguano il corso F.n.F. in seguito alla tua segnalazione (lo diranno loro, ma è meglio che me lo comunichi anche tu)
- Metterti in contatto con me per la consegna del volume.

Segui comunque le informazioni che invierò per posta elettronica, informandomi di eventuali cambiamenti di indirizzo, così che possa tenerti aggiornato su eventuali altre iniziative.



## Indirizzi utili:

**dr. Alessandro Zucchelli**

tel 030 354 30 84

e-mail: [sandro.zucchelli@email.it](mailto:sandro.zucchelli@email.it)

sito: [www.sanzuc.com](http://www.sanzuc.com)

c'è anche una pagina dedicata a te che hai seguito il corso F.n.F.:

[www.sanzuc.com/fnf.htm](http://www.sanzuc.com/fnf.htm)

**Centro Sanitario S.Giovanni**

Via Cremona, 139B – Brescia

Tel 030 24 27 331



**Video Brescia:** canale 237

(in diretta al giovedì dalle 9.30 alle 12.00)

**Super Tv:** canale 92 - **Info 24:** canale 633

Anche su internet, da [www.bresciasat.com](http://www.bresciasat.com)

**VIDEO  
BRESCIA**



**Odissea in prosa**

Traduzione G. Tonna

Edizione Garzanti

€ 8.80



## Per un buon utilizzo del Corso F. n. F.

- È opportuno **non parlare del corso** appena seguito. È necessario, infatti, che l'inconscio abbia il tempo per elaborare quanto esaminato, per adattarlo alla vita quotidiana e a tutta l'esperienza. Parlare del confronto comporta sottolineature involontarie di ciò che ha più colpito, a scapito di ciò che potrebbe essere più importante.
- È bene **evitare di sforzarsi** di mettere in pratica quanto appena appreso. Tutto deve svolgersi naturalmente, in quanto conseguenza dell'aver capito: *“le mele cadono quando sono mature”*.
- In ambito pedagogico i **tempi** sono sempre **lunghi** e non ci sono urgenze. È comunque sempre possibile scrivere una e-mail al dr. Zucchelli per avere presto una risposta in merito all'eventuale disagio che dovesse insorgere.

