

## IN ONDA...THETA Conviviale 24 febbraio 2026



**O**spite della conviviale del 24 Febbraio nella sede del Club è stato il Dott. Gianbattista Galdi, socio del RC Dalmine Centenario (dal proteiforme curriculum professionale che spazia dalla politica alla comunicazione alla danza, al mondo dell'illusionismo), che ha smontato uno dei miti più radicati dell'immaginario collettivo: "l'ipnosi non esiste".

Nessun pendolo, nessuna mente soggiogata. "L'ipnosi è l'opposto della manipolazione", ha spiegato. Non è controllo dell'altro, ma alleanza. Si fonda sulla fiducia, su un consenso profondo e collaborativo. Senza fiducia, semplicemente, non accade nulla.

Volendo definire l'ipnosi, essa è uno stato naturale di coscienza caratterizzato da attenzione focalizzata, riduzione della coscienza critica e maggiore ricettività alle suggestioni, mantenendo comunque la capacità di scelta e di controllo personale.

Non è sonno né perdita di volontà: è una condizione psicofisiologica in cui la mente diventa più concentrata e meno dispersiva. In questo stato possono emergere

### In questo numero:

- Conviviale del 24.02.2026;
- Presenze;
- Compleanni;
- Programma del Club, dei R.C. dei Gruppi Orobici e del Distretto.

# Anno rotariano 2025 - 2026

**TOTALE PRESENZE: 14 = 42%**

Presidente: **Andrea Agazzi**  
Past Presidente: **Maria Elena Depetroni**  
Presidente incoming: **Alberto Longo**

**Soci presenti il 24 febbraio 2026: 14**  
Andrea Agazzi Presidente, Corrado Bassoli,  
Pierfranco Bosisio, Silvia Carminati,  
Filippo Crippa Sardi, Maria Elena Depetroni,  
Daniele Gervasio, Manuela Ghidini Testa,  
Serenio Locatelli Milesi, Stefania Marsetti, Pietro Moioli,  
Gabriele Ragusa, Ettore Roche, Ida Spezzacatena.

**Coniugi e familiari presenti: 03**  
Valentina, Luca Carminati, Alessandro Alessi

**Ospiti del club: 03**  
Laura Feltri, Lorenzo Manchi, Gianbattista Gualdi

**Visitatori: 0**  
-



**MARZO - auguri ai Soci**  
24/03 - Pierfranco Bosisio

## I prossimi incontri nel nostro Club

10 marzo ore 20.00 - **RC Bergamo Nord - Incontro con Massimo Peraccini, presidente di NOPC**  
Golf Club L'Albenza - Almenno San Bartolomeo  
via Longoni n. 12  
Relatore: Massimo Peraccini, Nucleo Operativo Protezione Civile, Logistica dei trapianti

## I prossimi incontri del Gruppo Orobico 1

03 marzo ore 20.00 - **RC Bergamo Bergamo Ovest**  
**TRUFFE: come prevenirle, affrontarle e riconoscerle per difendersi**  
Hotel Excelsior San Marco - Bergamo,  
Piazza della Repubblica, 6  
Relatore: Dr. Vincenzo Nicoli, Questore di Bergamo; Dr.ssa Marta Casati, Commissario Capo della  
Polizia di Stato Questura di Bergamo; Avvocato Gabriele Forcella, Presidente dell'Unione Bergamasca  
Consumatori.

05 marzo ore 20.00 - **Rotary Club Città di Clusone**  
**Inner Wheel di Bergamo: storia, service e valore del contributo femminile nei club di servizio**  
Hotel Garden  
Fino del Monte - Bergamo

## I prossimi incontri nel Distretto

24 marzo ore 20.00 - **RC Bergamo Terra di San Marco - Etica e speranza come valori di fiducia e servizio**  
**LIFE SOURCE - 24129 Bergamo BG**  
Via Briantea, 5  
Relatore: Mons. Giulio Dellavite - Segretario Generale della Curia diocesana di Bergamo

con maggiore facilità immagini, ricordi, emozioni e risorse interne.

A livello neurofisiologico si osserva spesso un aumento delle onde theta, tipiche delle fasi di rilassamento profondo e della soglia tra veglia e sonno.

Dal punto di vista clinico, l'ipnosi è una relazione collaborativa tra operatore e soggetto, fondata sulla fiducia. Non è manipolazione: nessuno può essere indotto a fare qualcosa contro la propria volontà.

In sintesi, l'ipnosi è un processo di focalizzazione dell'attenzione che permette di accedere in modo più diretto ai contenuti inconsci, facilitando cambiamento, apprendimento o rielaborazione emotiva.

(Si apre quindi, a modesto parere di chi scrive, un mondo di cui la maggior parte di noi è certamente ignaro, avendo consegnato mente e cervello al dominio totalizzante di una tecnologia subdola e straniante).

Gualdi sintetizza il processo in tre lettere: ABS — Attrarre l'attenzione, bypassare la coscienza critica, stimolare l'inconscio.

Prima si cattura il focus, poi si attenua il filtro razionale che giudica e trattiene, infine si attiva quella dimensione interiore dove vivono emozioni, automatismi e risorse inesplorate.

È uno stato naturale, quotidiano: quando un ricordo ci assorbe, quando un film ci fa dimenticare il mondo, quando guidiamo e i chilometri scorrono senza sforzo.

"Immagina! Puoi!", non a caso sono due lemmi utilizzati spessissimo in comunicazione.

In quei momenti il cervello rallenta e affiorano le

onde  $\theta$  (theta), la frequenza della soglia tra veglia e sonno. È lì che la mente diventa più permeabile, più capace di riorganizzare significati e schemi. La differenza con la mindfulness è sottile ma decisiva. La mindfulness insegna a osservare il presente con consapevolezza non giudicante. L'ABS entra nel flusso e lo orienta. La prima coltiva la presenza; la seconda facilita la trasformazione. Una contempla il fiume, l'altra ne modifica la corrente.

Il nodo, però, è umano prima che tecnico. Viviamo immersi nel cambiamento e ne siamo spaventati perché tentiamo di controllare ciò che non dipende da noi: pensieri intrusivi, paure, scenari catastrofici. L'unica cosa che possiamo davvero governare è il respiro. Non possiamo impedire a un pensiero cattivo di emergere, ma possiamo scegliere come respirare mentre attraversa la mente.

È in quell'atto semplice e primordiale che si apre uno spazio di libertà. Se comprendiamo il cambiamento, smette di essere una minaccia. Diventa movimento naturale.

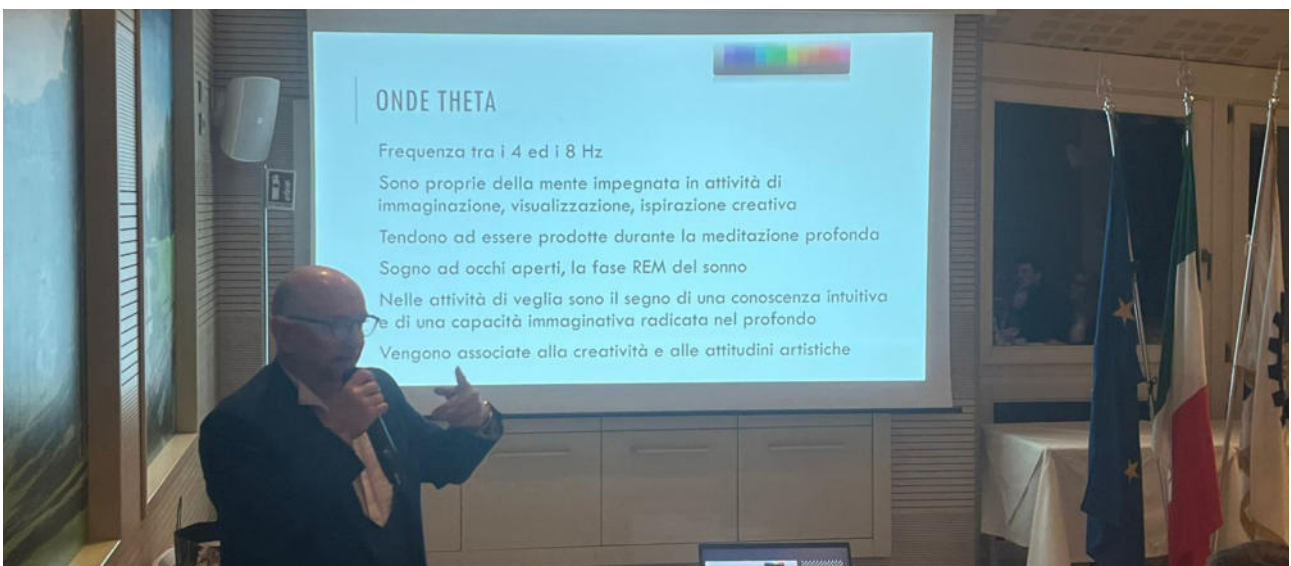
E l'ipnosi, allora, non è un potere oscuro: è un ritorno consapevole alla fiducia e alle profondità silenziose che ci abitano.

In esse, conclude Gualdi lasciandoci un confortante innesco di speranza, sono i piccoli gesti, la gentilezza, la cortesia, un abbraccio, un sorriso: quelle opportunità che fanno grandi le persone.

Una bellissima e suggestiva serata che ci ha dato l'opportunità di guardare dentro di noi.

FCS





Presidente: **Andrea Agazzi**

email: [presidente@rotarybgnord.org](mailto:presidente@rotarybgnord.org)

#### **Consiglio direttivo**

Presidente: Andrea Agazzi

Past Presidente: Maria Elena Depetroni

Presidente incoming: Alberto Longo

Segretario: Filippo Crippa Sardi

Tesoriere: Giulio Marchesi

Prefetto: Paolo Tamburi

Consiglieri: Daniele Gervasio, Ettore Roche,

Manuela Ghidini Testa, Stefania Marsetti.

Segretario: **Filippo Crippa Sardi**

email: [segretario@rotarybgnord.org](mailto:segretario@rotarybgnord.org)

#### **Presidenti di Commissione**

Amministrazione: Maria Elena Depetroni

Effettivo: Alberto Longo

Pubblica Immagine: Martina Biava

Progetti: Gabriele Ragusa

Rotary Foundation: Corrado Bassoli

Azione Giovanile: Alessandra Locatelli

Ambiente: Alessandra Locatelli

Azione internazionale: Caterina Rizzi

Altri riferimenti di contatto del Club al seguente indirizzo: <https://www.rotarybgnord.org/contatti.html>

### **Motto per il Rotary 2025-2026**

**UNITI PER  
FARE DEL  
BENE**

Presidente del Rotary International 2025-2026: **Francesco Arezzo**

Governatore del Distretto 2042: **Stefano Artese** - email: [governatore23\\_24@rotary2042.it](mailto:governatore23_24@rotary2042.it)

Segreteria Distrettuale: via Canova, 19/a Milano - tel. +39 02 36580222 - email: [segreteria@rotary2042.it](mailto:segreteria@rotary2042.it)

**Siti Rotary in internet.** I soci potranno trovare notizie ai seguenti indirizzi elettronici:

**ROTARY INTERNATIONAL:** <http://www.rotary.org>

**ROTARY DISTRETTO 2042:** <http://rotary2042.it>

Sede delle riunioni conviviali: **Golf Club Albenza, Via Longoni n. 12, 24030, Almenno San Bartolomeo**

Posizione: <https://maps.app.goo.gl/VRAGq9EHyvc3sQ7Z9>

Al fine di evitare "sofferenze" in cucina, spiacevoli ed affannosi assemblaggi di tavoli all'ultimo momento e, di conseguenza, poter organizzare al meglio le conviviali invitiamo tutti i signori Soci a segnalare la loro partecipazione (e di eventuali ospiti) alle conviviali.