

PSICOGUIDE

ALFABETI PER LE EMOZIONI

a cura di Rosella De Leonibus

Le emozioni sono una tra le più potenti espressioni della nostra umanità: questa collana si propone di accompagnare i lettori ad una prima alfabetizzazione sull'esperienza emozionale. Nei contesti educativi e di cura, nella relazione di coppia e nelle famiglie, così come negli ambienti di lavoro, emerge via via più definito il bisogno di affinare la conoscenza del mondo delle emozioni, si fa manifesta la necessità di imparare – e insegnare – a riconoscerle e a gestirle.

Il presupposto è che ogni esperienza emozionale umana merita attenzione e rispetto, e solo in quanto riconosciuta ed accolta potrà essere poi espressa in modi appropriati, rispettosi dell'ambiente e dell'integrità del proprio sé.

Abbiamo scelto un linguaggio colloquiale ed un formato snello, libri leggeri da tenere in mano, abbastanza sottili da tenere in tasca, libri da sfogliare con agio e curiosità.

Meskalila Nunzia Coppola

m come **meraviglia**

Cittadella Editrice - Assisi

Meraviglia, wonder, maravilla, merveille,
adbhuta, κατάπληξη, आश्चर्य, wunder,
habi, عجب , 奇迹 , אלפלה , 不思議に思う,
удивляться

*È così fragile! È così forte! È così esatta!
È questa la Natura – l'equilibrio di forze colossali.
È così ogni stella – è così che si regge ogni filo d'erba –
e il Cosmo possente in equilibrio perfetto produce questo!
Questa meraviglia, questo capolavoro della Natura –
la grande artista.*

Lord Jim, Joseph Conrad

Sulla soglia

*Secondo Aristotele la
prima fonte della conoscenza
è la meraviglia.*

*Dalla meraviglia nasce l'interesse
dall'interesse nasce la motivazione
dalla motivazione nasce l'impegno ad imparare
dall'impegno ad imparare
nasce la gioia della conoscenza.
E la gioia è a sua volta fonte di meraviglia.*

Le musiche della vita e la nostra... complicità
Elsa Belotti, Enzo Bigi

L'idea di questo libro è nata in macchina, tra una parola e l'altra. La decisione è germogliata, dopo qualche settimana. L'attuazione è stata possibile, facendo ricorso agli insegnamenti che ho avuto la fortuna di ricevere da maestre e maestri d'Oriente ed Occidente. A loro tutti va la mia infinita gratitudine per avermi accompagnata nel mondo delle emozioni che spesso trasformano in meraviglia l'ovvietà quotidiana e a volte la inducono, attraverso eventi straordinari.

Scrivere sulla meraviglia è stato meno semplice di quanto pensassi; cammin facendo, mi sono accorta che il percorso di esplicitazione è arduo perché questa emozione non è tascabile, anzi è poco rappresentabile in termini di sintesi. Avendo, sin dall'inizio, deciso di trattarne il contenuto focalizzando la meraviglia nel suo valore funzionale all'intercultura e al pluralismo, mi sono impegnata a restringere le reti e ad eliminare ciò che, pur essendo interessante, creava dispersione.

In questo processo di eliminazione, mi sono stati d'aiuto i preziosissimi consigli ricevuti dalla curatrice della collana.

La vita è una continua sequenza di emozioni che emergono e scompaiono, si fondono e si dissolvono, tingendo le ore della vita con venature luminescenti, valli opache, spazi vuoti, cavità accoglienti e screziature ombrose che alcune volte esplodono, creando una pausa: la meraviglia, quintessenza di tutte le emozioni, lume di tutte le scoperte, filo lucente che attraverso i miti universali vivifica la storia personale, schiudendo le porte della memoria collettiva. I miti, infatti, sono un'antica e duratura eredità. Essi risvegliano il senso della meraviglia grazie al richiamo di ricchezze culturali, sospese tra sogno e realtà. Quando l'animo umano s'immerge nella bellezza del creato, dopo la prima sensazione di meraviglia si scatenano emozioni profonde, si accende l'entusiasmo, l'*En Theos*, il Divino che alita in ognuno. Tra le più comuni espressioni di meraviglia, vi è il sentimento di finitezza per rapporto all'immensità del Cosmo, ma anche l'incanto, lo stupore e a volte, lo sgomento derivante da eventi, incontri e scoperte inattese. All'emozione della meraviglia sono associate risposte e considerazioni di vario genere, secondo le origini o le scelte culturali di ognuno. Robert C. Fuller, autore di "*Wonder, from emotion to spirituality*" afferma che la meraviglia è la pietra miliare di ogni tipo di spiritualità. La biologa Ursula Goodenough, quasi portavoce della parte atea dell'umanità, afferma che è possibile trovare meraviglia e miracolo nelle cose più comuni della natura, senza dover fare ricorso a qualsiasi Essere supremo. René Descartes la considerava "*prima tra tutte le passioni.*" In "*The Tangled Wing*", Melvin Konner af-

ferma che la meraviglia è “il marchio di garanzia della nostra specie e il tratto centrale dello spirito umano”. S. Miles in *“Reweaving the Rainbow”*, afferma che “la meraviglia è un costrutto ipotetico, espresso come emozione, attraverso emissione di suoni, domande o costatazioni”. Per Heidegger, “Il provare meraviglia sorregge la filosofia e la domina dall’inizio alla fine”. A Teeteto che comunicava le sue sensazioni di meraviglia, Socrate rispose: “Ed è proprio del filosofo questo che tu provi, di essere pieno di meraviglia; né altro cominciamento ha il filosofare che questo; e non sbagliò chi disse che Iride fu generata da Taumante.”

Il mondo della meraviglia, per sua stessa natura, è complesso, inafferrabile e imponderabile, è come una terra sconosciuta che appare per la prima volta. Non scopre un fenomeno, basandosi sulle conoscenze già acquisite, ma ne afferra le informazioni, nello stesso momento in cui avviene l’esperienza. Prima e dopo Aristotele, molti autori occidentali ne hanno illustrato gli infiniti paesaggi. Senza grosse pretese, mi piace aggiungere qualche nota derivante dalla cultura orientale e da alcune riflessioni sulla meraviglia, intesa come strumento e nello stesso tempo effetto dell’interculturale. Sentendomi appartenere, in egual misura, sia alla cultura orientale, sia a quella occidentale, ho vissuto la stesura di questo testo come la costruzione di un ponte tra due sponde, apparentemente opposte e separate. In India, dove ho vissuto per quindici anni consecutivi, praticando e insegnando la filosofia e la spiritualità dello Shakti path, ho assorbito dentro la mia pelle l’esperienza di nuovi mondi e differenti culture; perciò, ho pensato il libro da una prospettiva pluralista. Il misto di complessità e imprevedibilità sotteso tra le infinite maglie di questa emozione, infatti, costi-

tuisce lo scenario ideale per i principi sui quali vorrei riflettere insieme con le lettrici e i lettori, attraverso gli sfondi multicolori della meraviglia. Cominceremo con il meravigliarci, aprendo le porte e varcando la soglia di saperi mitologici, filosofici e psicologici di origine antichissima e quasi sconosciuta in Occidente, se non nelle loro divulgazioni più banali. Ci accorgeremo che moltissimi concetti insiti in queste antiche conoscenze costituiscono i principi delle più recenti scoperte scientifiche del mondo occidentale.

Mi sembra opportuno, prima d'iniziare, presentare la mappa del testo. Ho immaginato il libro come una sorta di percorso, verso un oggetto ben preciso. Ciascun capitolo è una porta che si apre, segnando una tappa evidenziata da tracce che descrivono, dettagliatamente, l'oggetto da rinvenire e in alcuni casi ne illustrano l'utilizzazione e gli effetti. L'identità, dunque, è tracciata lungo l'intero cammino, secondo varie prospettive. L'oggetto sarà rinvenuto, dopo aver percorso le stanze, sino a raggiungere quella finale. Ogni capitolo, quindi, presenta degli aspetti o dei linguaggi specifici, strettamente collegati alla meraviglia, sia dal punto di vista occidentale che orientale. Il termine stesso, meraviglia, è ripetuto spesso nel corpo del testo. Alla meraviglia come emozione in sé è dedicata la penultima parte. Ogni capitolo è suddiviso in tre sezioni: "*evocazione*" consistente in un breve racconto; "*pensiero*" concernente la parte teorica dei principi che fanno da sfondo al libro; "*esperienza*", centrata su di un esercizio guidato per risvegliare o potenziare le attitudini alla meraviglia. *L'evocazione*, a volte, è priva di una conclusione definitiva; seguendo le regole narrative di un antico insegnamento, lascia un apparente vuoto o pone una semplice domanda, motivando

le lettrici e i lettori a trovare una propria conclusione. Le *esperienze* proposte sono un libero adattamento di un'antica pratica, chiamata Dhyana Nidrā Kriyā, la contemplazione attiva che risveglia dal sonno. In effetti, si tratta di visualizzazioni, accompagnate da alcuni movimenti corporei. Utilizzo regolarmente queste *esperienze* anche nei laboratori sul mito, organizzati da Ciformaper e il Comune di Castelritaldi. Questi esercizi possono essere un ottimo strumento di auto-conoscenza, attraverso l'energia rappresentativa dei simboli che emergono dall'esperienza. Essendo state semplificate al massimo, sono tecniche adatte a tutti, ma si rivelano molto più semplici e fluenti quando chi ne fruisce è persona già aperta e pronta ad ascoltarsi. *Ogni esperienza* può essere eseguita, individualmente, in coppia o in gruppo. Alcune persone cui ho proposto esperienze simili, in altre occasioni, avendo avuto qualche difficoltà a ricordare tutte le sequenze, hanno preferito registrare gli esercizi, in modo da abbandonarsi all'ascolto, senza dover ricorrere alla lettura. È possibile concordare con questa loro scelta, ma si può optare anche per l'aiuto di una seconda persona che, in qualche modo, accetti di condurre le sequenze. Mi sembra opportuno precisare che il percorso non ha alcuna attinenza con la psicoterapia.

La chiusura del testo è affidata a quattro brevi metafore, proposte alle lettrici e ai lettori che vorranno giocare con le parole alla ricerca di una qualche meraviglia inespressa, da scoprire secondo il proprio libero pensiero.

È possibile leggere il testo, sia in maniera ordinata e sequenziale, sia in modo trasversale: si possono scorrere integralmente i capitoli, uno dopo l'altro, restando fedeli al loro triplice impianto; oppure, leg-

gere prima i racconti e poi le parti teoriche, lasciando gli esercizi alla fine. O ancora, è possibile divertirsi con gli esercizi e poi leggere il resto. L'unico piccolo suggerimento (non obbligatorio) è di riservare le metafore-gioco per la parte finale.

Mi sembra giusto comunicare che, com'è mia consolidata abitudine, in nome dell'intercultura e del pluralismo, anche in questo libro, ogni volta che scriverò e citerò il nome o l'appellativo di una Divinità, a qualsiasi civiltà, antica o moderna, Essa appartenga, userò sempre l'iniziale maiuscola.

Indice

Sulla soglia	Pag. 7
Prima porta	
Meravigliose emozioni	» 13
Seconda porta	
Il mito sprigiona onde di meraviglia	» 27
Terza porta	
La meraviglia dei neuroni specchio	» 41
Quarta porta	
La scienza è intessuta di meraviglia	» 49
Quinta porta	
La meraviglia e i nodi dell'intercultura	» 59
Sesta porta	
Meraviglia reticolare	» 73
Settima porta	
La meraviglia nelle relazioni d'aiuto	» 81
Ottava porta	
La meraviglia	» 87
Bibliografia essenziale	» 101