

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.

Rosella De Leonibus

C come **coraggio**

Cittadella Editrice - Assisi

Il coraggio viene dal cuore

*Non si deve cominciare dai simboli,
ma giungere ad essi.*

Marc Chagall

Il coraggio di entrare nel tema

“Una parola muore appena detta, dice qualcuno, io dico che solo in quel momento comincia a vivere”, così scriveva Emily Dickinson, e aggiungeva che nessun vascello, quanto può fare un libro, potrà portarci in contrade lontane.

È questo l’auspicio che mi sostiene nello scrivere queste pagine, dare il *la* ad un pensiero sul coraggio che permetta di volgere lo sguardo su se stessi e sulla propria vita, sul mondo intorno, e che possa svilupparsi ben oltre il contenuto necessariamente incompleto di queste pagine.

Pagine nate da esperienze umane e professionali, dalle prove della vita, quelle piccole e quelle più impegnative, che tutti noi abbiamo affrontato nel quotidiano, e dal coraggio che ho visto spuntare e diventare grande in tante persone che ho avuto l’opportunità di accompagnare nel viaggio dentro di sé. Ripartire da sé: non è solo la feconda pratica del movimento delle donne, è la via per chiedersi di quale visione della vita e del mondo siamo portatori e portatrici, e sulla base di quali esperienze significhiamo le nostre esistenze.

E allora, per aprire questo tema, non posso che cominciare da me.

Delle tante occasioni personali in cui ho dovuto o potuto costruire la mia personale dose di coraggio, mi sta a cuore ricordarne una, che ha a che fare con la mia adolescenza. Era il secondo giorno di scuola del quarto ginnasio, ero giunta in città provenendo da un paese, e quindi ero, esattamente, abbastanza spaesata. Il giorno precedente in quattro e quattr'otto il professore aveva spiegato tutto l'alfabeto greco, e il secondo giorno, alle otto e mezzo del mattino, si disponeva ad interrogarci. Cominciò da me, mi chiese di recitarlo, ed io, dopo *alpha, beta, gamma, delta, epsilon, zeta, eta, theta*, non riuscivo a ricordare quell'altra ventina scarsa di lettere che tutto il pomeriggio precedente avevo studiato. Il prof prese in mano il mio quaderno degli appunti, lo scaraventò per terra e inveì: "Che viene a fare lei qui, la donzelletta che vien dalla campagna?". Tutti risero. Io, impietrita, ho impiegato tutta la mattina a ripristinare il respiro, calmare il cuore e riattivare il cervello. Poi per un mese mi sono rifugiata nell'idea di abbandonare la scuola. Infine ho promesso a me stessa che l'avrei smentito. Oggi sarebbe partita una denuncia, quel giorno invece, io che sentivo di essere solo una ragazzina fragile, ho dovuto cercare dove comincia il coraggio. Non è una storia edificante, e non è neppure eroica. Spero invece che faccia da calamita perché tu, lettrice o lettore, possa ricordare le tue quotidiane esperienze, e riconoscerne il valore, sentire che sono state il crinale di qualcosa, la via di accesso a stimoli nuovi.

Parole

Il coraggio è una passione, un sentimento, un atteggiamento, una disposizione dell'animo verso la forza, verso la fermezza e contemporaneamente verso lo slancio.

Lo si pronuncia come esortazione, lo si percepisce per sé e lo si vede negli altri. Ci si accorge subito quando viene meno, e quando ci vorrebbe, ma non si riesce a trovarlo.

Confina a sud col valore, l'ardimento e l'audacia, a nord con la sfrontatezza e la faciloneria, la sfacciataggine e l'impudenza, ad est arriva all'abnegazione e al sacrificio, mentre ad ovest si protende fino ad esibizione, sfida, ostinazione, azzardo e vittoria a tutti i costi.

Lo si può avere, ma si può riuscire anche solo a mostrarlo, senza averlo mai davvero conosciuto.

Qualcuno lo trova per caso, e nel caso, con pazienza e un certo costo, riesce ad acquistarlo e perfino conquistarlo. Chissà se basterà? A volte non si rivela sufficiente quel po' che si era riusciti a racimolare...

Se si perde, bisogna ritrovarlo, e non è impresa da poco.

È transitivo, perché lo si può dare a qualcuno, e anche si può farlo a qualcun altro, mentre per noi stessi ci si riserva di attendere un momento migliore.

Negli altri si può comunque intanto infondere e suscitare, con le parole piuttosto che con i fatti, con esempi edificanti oppure, a più lungo termine, con umile quotidiana abnegazione.

Si può mancare di coraggio, e allora il gioco torna indietro di un giro, e dopo un numero variabile di sconfitte c'è il rischio di perderlo definitivamente di vista.

Qualcuno lo prende a due mani, come il toro per le corna, qualcun altro scopre, come Don Abbondio, che non ce lo si può dare.

Alcuni continuano ad affermare che può essere oggetto di dimostrazioni, altri lo ribadiscono con una esortazione di collegamento alla potenza: forza e coraggio. Qualcuno risponde cinico, in rima: dopo aprile viene maggio, a lasciar intendere che le cose ovvie si confermano da sole. "Gli uomini coraggiosi lo sono fin

dall'inizio", diceva Pierre Corneille. Non è così facile, se tali non si è nati, riuscire a diventare ardimentosi.

Qualcuno disse perfino che bisogna ricordarsi di *audere semper*, ma poi il coraggio rischia di virare in spirito guerrafondaio, e Gandhi per fortuna ci ha insegnato che non si può, proprio non si riesce, a stringere nessuna mano con un pugno chiuso.

Altri vorrebbero invece insegnare che è meglio non mollare, che si deve puntare a vincere, che chi vuole, può, e che il potere e il coraggio sono quasi la stessa cosa.

Gli psicologi dell'area umanistica, già negli anni '50 del secolo scorso la pensavano diversamente, e si chiedevano invece quale è il clima psicologico che rende possibile a ciascun individuo realizzare le proprie capacità e comprendere la direzione della propria vita. Invece di spingere il fiume, cercando inutilmente di diventare quel che non siamo, Fritz Perls, il fondatore della Gestalt Therapy, attivava le persone a coltivare nel qui ed ora la propria fresca, autentica, genuina capacità di contatto, come strumento principe per far fronte creativamente alle diverse situazioni dell'esistenza.

È questo confronto vivo e vitale col mondo che consente a ciascuno di rimanere se stesso ed essere nel divenire. E mentre fa contatto con gli altri, il confine dell'io diventa più ampio, forte ed elastico, quanto più l'io è attivo.

Freud, quasi un secolo fa, già si era accorto che l'umano baratta volentieri un po' di libertà in cambio di un po' di sicurezza, perché in media ha addosso la paura più che il coraggio. È un insegnamento, questo, da tenere in gran conto.

Una manciata di anni fa, per primo fu Albert Bandura a vedere che il coraggio in fondo dipende da quanto ci sentiamo capaci di incontrare con efficacia la vita: mentre qualcuno perde tempo ad autodenigrarsi e ad attribui-

ire le colpe al mondo, altri si impegnano a migliorare se stessi e di solito riescono a cavarsela molto meglio.

Icone

Cercare l'origine delle parole ci aiuta sempre a coglierne meglio il messaggio. Il coraggio viene dal cuore, dal latino *coraticum*, o anche *cor habeo*, e quindi dalla parola *cor*, *cordis*, cuore, e dal verbo *habere*, avere. Prima di tutto, quindi, il coraggio è aver cuore. Un cuore forte che non trema, o anche se trema batte forte lo stesso, e produce l'energia per non sentirsi smarriti davanti alle difficoltà, la lucida e calda determinazione che serve per affrontare l'incertezza e il pericolo.

Altri volti del coraggio sono la forza d'animo, che ci sostiene nel dolore, nella sconfitta e nelle prove materiali e morali, e la determinazione, che permette di attraversare le situazioni di incertezza e non lasciarsi sopraffare dalle intimidazioni e dalle minacce.

L'iconografia che ha accompagnato nei secoli la rappresentazione in immagini di questa valenza dell'anima raffigura spesso individui che guardano con energia al futuro (nella rappresentazione iconica questa direzione del tempo è segnalata generalmente dallo sguardo orientato in alto a destra), il petto ben in evidenza, il mento ed il profilo protesi, il capo ben eretto, testa alta ed ampia falcata. Molto meglio se la chioma è agitata dal vento. Spesso sono state usate particolari formule ritmiche per sostenere questo tipo di energia. La cadenza incitativa era presente già nella metrica dell'antica civiltà greca: una sillaba breve e una sillaba lunga, con l'accento sulla lunga, *tatà, tatà, tatà*, per sostenere la marcia e la lotta, ed è la stessa che troviamo ancora oggi, con poche variazioni, dai cortei fino allo stadio, ovunque gli uma-

ni abbiano bisogno di accendere l'energia e muoversi all'unisono.

Continuando con i suoni, ci sono timbri caratteristici del coraggio, e tutti noi abbiamo nella memoria sonora lo squillo di tromba della parata araldica e della carica, gli strumenti a percussione delle cerimonie propiziatorie e il rullo di tamburo con cui l'orchestra del circo sottolinea la parte più difficile del numero acrobatico. L'immagine è quella di passi veloci e scanditi, piuttosto che quella del pulsare ritmico e potente di un cuore appassionato. "Non è un cuore, perdìo, è un sandalo di pelle di bufalo/ che cammina, incessantemente, cammina/ senza lacerarsi/ va avanti/ su sentieri pietrosi". Questi versi sono di Hikmet, cuore e gambe, avanti, perché nell'iconografia del coraggio c'è azione e passione.

Azione e passione: queste due parole, allacciate, formano un irresistibile ossimoro: da un lato l'agire, dall'altro il latino *pator*, subisco, sono vissuto, sono attraversato, appunto, da una passione. L'agire appassionato è la felice sintesi che gli umani hanno trovato per il coraggio, una soluzione che ci illustra bene quale sia il rapporto tra lucida intenzione e sostegno emozionale di quella disposizione dell'anima che identifichiamo come coraggio.

Una diversa iconografia del coraggio è quella delle figure e delle storie edificanti, degli esempi di abnegazione o slancio ideale. Spesso c'è un personaggio più piccolo per potere, forza o statura, che fronteggia qualcuno di più grande o più cattivo o molto più numeroso. Se la rappresentazione riguarda una qualche forma di abnegazione, la raffigurazione del coraggioso è connotata da una contenuta e trattenuta espressione di dolore, ma il volto è comunque aperto. La postura non è slanciata, come nell'icona dell'eroe, piuttosto è sobria, composta, come di raccoglimento interiore, ieratica, e comunque ben salda sulla propria base.

Già, perché il coraggio contiene anche quest'altro ossimoro, è movimento e saldezza insieme. Base solida, tenuta a prova di scossoni, ma sempre, anche, slancio oltre l'equilibrio statico. Certo non opera a basso consumo di energia, questo sentimento, non assomiglia a sieste su comodi divani, a pomeriggi sonnolenti dietro i vetri della finestra. Ha dentro una certa tensione, il coraggio, perché c'è di mezzo il cuore, e il cuore, come organo, vive di perenne movimento tra tensione e distensione, slanci e attese.

Ancora una volta un'angolatura di significato del coraggio ci aiuta a trovare la radice sanscrita *tan-* della parola tensione: tendere, da cui il tedesco *tanz*, danza, e l'italiano *tenzone*, e tante altre parole interessanti: attendere, distendere, contendere, pretendere. Un movimento, sul piano del corpo fisico e/o su quello psicologico, ma anche l'energia che serve per compierlo, e la direzione che lo informa.

Si mostra nell'azione, ma vive come passione, brace che arde sicura e costante sul fondo del camino e fuoco che divampa acceso dal fulmine, spada sguainata e mano sul cuore...

Il coraggio può brillare in un singolo eroico gesto, e può diventare anche atteggiamento: quasi un *habitus*, potremmo dire, dell'animo, per il quale ci si ritrova a rispondere al mondo in un modo abbastanza costante. Diventa la direzione verso cui siamo predisposti a muoverci, una modalità nella quale ci riconosciamo, fino a farsi aggettivo capace di descriverci.

È fatto di tante componenti, c'è la passione, senz'altro, e c'è anche l'azione, interiore o materiale che sia, ma c'è anche l'esame delle condizioni dentro cui agire, e la valutazione del pericolo. Ci sono quindi anche elementi di tipo cognitivo, in questa angolatura dell'anima: per questo è più vicina ad essere un sentimento che un'emozione, e per questo il coraggio ha una sfumatura diversa,

rispetto all'essere solo l'opposto della paura. Potremmo dire che è l'accoglimento della paura, l'elaborazione della paura, il suo trascendimento, la distillazione alchemica della sua quintessenza.

In fondo il coraggio è prima di tutto un'esperienza, i modi per viverla sono tanti quanti le stelle nel cielo. E se stiamo cercando di scriverne, allora, come affermava Italo Calvino, sarà sempre per nascondere qualcosa, ma in modo che venga poi scoperto. Qualcosa che nasconde e rivela, anzi, più esattamente qualcosa che, pur essendo specifico e magari concreto, lascia intravedere ben altro, un significato più vasto e immateriale: ecco il simbolo.

Simboli

Sulla catena vita-cuore-calore gli umani hanno scelto i simboli del coraggio.

Primo tra tutti il cuore: Cuor di Leone, era l'appellativo di re Riccardo, e qui di simboli già ce ne sono due, tra i più potenti. Il cuore come centro dell'essere, centro fisico e spirituale, il cuore del leone, cuore di re.

Il battito del cuore è il segnale della vita, del soffio divino che ci anima (che belle storie rivelano le parole!), il cuore come presenza divina dentro di noi. Ma anche il cuore come saggezza del sentimento, aver cuore, avere a cuore, tenere dentro il cuore, con gli occhi del cuore, con la sapienza del cuore, contrapposta a quella della "fredda" mente logica. Il cuore rinvia anche al calore: è caldo, a volte brucia perfino, di fervore o zelo, e può lasciarsi infiammare da una passione, improvvisa o di lungo corso. E poi è compassione, comprensione, amore e carità: cuore a cuore, a cuore aperto, toccare il cuore, intenerire il cuore. È il motore del sangue, della vita: il coraggio, la gioia e il dolore sono segnalati dal cambiamento del

battito del cuore, così come la paura. Per questo è stato indicato come la sede delle emozioni. Cuore in mano come pietà e amore, cuore trafitto come pentimento e contrizione.

Ce n'è per tutte le sfumature del coraggio, anche quando diventa fredda ostinazione – cuore di ghiaccio o di pietra – o quando lo slancio si arresta: non aver cuore, mi si è stretto, fermato, il cuore.

In stretta continuità incontriamo il sangue.

Principio vitale per eccellenza, anima, la forza che ringiovanisce e fa rinascere, versata e aspersa nel sacrificio, l'energia solare. Il sangue versato è il perfetto sacrificio, il dono massimo associato al vino. Offrire il proprio sangue, nutrire col proprio sangue, è il dono dei doni. Il patto più forte è quello siglato con lo scambio del sangue.

Il sangue registra direttamente le temperature emozionali: è amaro o caldo, fino a bollire. È freddo e si guasta, si fa cattivo, o buono anche, quando non va alla testa, oppure lo sentiamo gelarsi nelle vene, fino a che lo spavento è tale che se ci ferissero non ne uscirebbe più neanche una goccia. Sangue è anche emblema forte di appartenenza: lo stesso sangue, sangue del mio sangue, oppure, al contrario, mezzo sangue, come appartenenza ibrida.

Scopriamo che il sangue, più di altri simboli del coraggio, ha profonde connotazioni di genere: la catena donna-sangue-fecondità-vita è diversa dalla catena uomo-sangue-sacrificio-uccisione rituale. La prima è connessa ai ritmi biologici del femminile, dove il sangue mestruale, quello della deflorazione e quello del parto sono dominio della donna, sangue dotato del potere di far nascere la vita.

Nella seconda è più presente l'angolatura dell'offerta rituale: negli antichissimi riti mediterranei di propiziazione della fertilità la vittima sacrificale veniva tagliata a

pezzi ed il sangue veniva offerto alla terra per fecondarla. Era il maschile che veniva immolato, perché la fecondazione veniva collegata al sangue-sperma del maschio offerto alla terra.

Potentissime sono le evocazioni del sangue: dalla guerra (il sangue versato) alla redenzione, con il sangue dell'Eucaristia. Siamo forse davanti ad uno dei simboli più antichi, densi, universali. Quindi ora ci fermiamo sulla soglia, in segno di rispetto.

Rimaniamo sul corpo, sulla periferia, incontriamo i capelli. Forza vitale, energia, sostanza vitale emanata dalla testa, e quindi un tipo di coraggio più "di testa": il potere del pensiero, l'emblema del coraggio del capo. Radere i capelli, fare la tonsura, è il segno della vita ascetica, una vita di devozione, dove la rasatura del capo racconta la rinuncia alla virilità e al potere fisico. Il paradosso contemporaneo è nel fenomeno dei naziskin, ma si sa, i simboli non disdegnano il gioco dei contrari: teste rasate come sincretismo tra appartenenza spersonalizzante e forza fisica al servizio di una organizzazione.

I capelli ritti, nella tradizione e forse anche nelle acconciature pop, sono emblemi del potere magico, scarimigliati o strappati rappresentano dolore o lutto. Rubare una ciocca o tagliare i capelli in tutte le fiabe e i riti è una forma di castrazione, è sopraffare e depotenziare il principio maschile, la forza vitale, come nella storia di Sansone e Dalila. Chissà se i fan dei divi di tutte le epoche ne sono al corrente... Sono anche, i capelli – sineddoche potente, la parte che rinvia al tutto – materiale privilegiato per gli atti magici di tutti i tempi e tutte le culture, ricordo prezioso, custodito sul cuore, di una persona cara che non c'è più. Vita e morte, anche qui. Non se ne esce, il coraggio è intrecciato a filo doppio con questa catena.

Il coraggio ha due colori: è rosso, forse anche oro, e verde.

Del rosso accoglie il significato di principio attivo, in continuità con la serie sole-fuoco-sangue-regalità-amore-gioia-passione-energia-eccitamento-forza-salute-collera-vendetta-forza d'animo-magnanimità. C'è di che riscaldarsi! Rosso è il colore della passione di Cristo, il colore della Pentecoste e delle feste dei martiri. Dipingere di rosso qualcosa segnala il rinnovamento della vita, fertilità, creatività, audacia: rosso è anche il colore della guerra, della sessualità e di tutto ciò che scalda e brucia. In continuità col fuoco, di cui ci occupiamo tra poche righe.

Perché adesso ci rinfreschiamo un po' col verde, l'altra tonalità del coraggio: è più saggio e temperato, il verde. Colore di transizione, tra la gamma dei gialli e quella degli azzurri, tra la terra e il cielo, si offre bene come simbolo dei passaggi: verde è la gioventù, la primavera, la natura, l'abbondanza, la pace, la speranza; verde è cambiamento, via libera ai semafori oggi, ma transitorietà, trasformazione già nella tradizione alchemica: era l'inizio della grande opera (leone verde o drago verde), e l'attento lavoro di trasformazione avrebbe prodotto appunto il rosso e l'oro. Ancora più indietro, siamo nell'antico Egitto, Osiride era il grano verde non ancora maturo che diventava poi l'oro delle spighe. Nella simbologia cristiana il colore verde indica il trionfo della vita sulla morte. È verde anche la banda inferiore della bandiera indiana, come simbolo di fertilità della natura con le sue piante.

In questo viaggio di immagini, a ponte tra vita e morte, incontriamo la fenice: simbolo universale di resurrezione e immortalità, morte e rinascita attraverso il fuoco. È un uccello favoloso che muore immolandosi, e dopo tre giorni risorge dalle proprie ceneri. Non ha nulla di guerresco il coraggio della fenice, è emblema di abnegazione, capacità di affrontare il lato oscuro del coraggio, quello che serve per attraversare fiduciosi i

processi di distacco e dissoluzione che precedono ogni rinascita. Dolcezza, delicatezza, la fenice è una forma molto evoluta di coraggio: può posarsi su qualsiasi cosa senza infrangerla, si nutre solo di rugiada. Ecco evocata la rigenerazione, la resurrezione e il trionfo sulla morte, dalla antica Cina fino alla tradizione cristiana.

Solo da ultimo ci avviciniamo, rispettosamente, al fuoco, alla fiamma.

Qui trasformazione, purificazione, potere generativo e vivificante del sole, rinnovamento della vita, forza, energia, passione, cambiamento da uno stato all'altro, sono di casa. Ma anche il fuoco come lucidità, come ambizione e passione (il sacro fuoco...) e come carisma, vitalità, allegria, fino all'essere giocosi, da un lato, e all'infiammare gli animi dall'altro. Potere e illuminazione, manifestazione della divinità, pneuma, soffio vitale: una fiamma sulla testa è il potere divino, le lingue di fuoco segnalano l'avvento dello Spirito Santo che infonde forza e sapienza, la voce di Dio, la potenza dell'anima. Al momento della morte del corpo la fiammella della vita, il soffio vitale, se ne va.

Ma il fuoco è anche rabbia cieca che appunto incendia l'animo, aggressività distruttiva, anche violenza che incenerisce e azzera, mentre dall'altro lato è capacità di difendersi e mantenere il proprio confine. Sottile equilibrio tra vita e morte, fiamma che divora e calore che nutre.

Fuoco e fiamme sono connessi al cuore e alle sue calde passioni, ma anche alla sicurezza e all'accoglienza, all'ospitalità: tra gli antichi romani Estia o Vesta era la signora di un fuoco sacro e dolce, che è casa e patria e desco familiare: il fuoco del focolare.

Nella tradizione Indù queste due valenze del fuoco, distruzione e trasformazione-nutrito, sono integrate: il fuoco è distruzione, liberazione e ricostruzione. Shiva è la fine di un ciclo e l'inizio del successivo, signore della morte e del tempo. Nella sua forma di signore della

danza, con la mano sinistra posteriore Shiva regge la fiamma di Agni, immagine del processo in cui l'universo è riassorbito alla fine di ogni ciclo della creazione, per riemergere nel ciclo successivo. In questa forma egli danza nell'arco di fiamme, che rappresenta la coscienza. Kali/Durga, controparte femminile di Shiva, è il fuoco come energia vitale.

Prometeo impallidisce al confronto, e tuttavia il suo gesto, rubare il fuoco agli dei, è un atto di umanizzazione di questo elemento, che passa dal divino al terreno, dall'indomabile al domestico, dal simbolo alla tecnica: fuoco-cottura, fuoco-cucina, fuoco-fucina, fuoco-cultura, intorno al quale gli umani si riuniscono e si sentono comunità. Dov'è il fuoco che fa comunità, nelle metropoli del mondo, senza più piazze?

Prometeo e il suo fuoco ci riportano al corpo, a quel fegato ogni giorno divorato e ogni notte rigenerato. Energia che risorge, in moltissime tradizioni rappresenta metonimicamente il coraggio e l'energia vitale istintuale che lo sostiene. L'"avere fegato" o "essere persona di fegato" esprime una qualità del coraggio colorata di più verso l'audacia, il dispendio generoso di energie: "che fegato!", fino allo spreco.

Evoca un coraggio fatto anche di sforzo di volontà, il fegato, la capacità di realizzazione di un desiderio, lo sforzo attivo e concentrato per conseguire un obiettivo. C'è anche uno stile "fegatoso" di rapporto col mondo, un po' virato verso l'eccesso, come se il coraggio di questo tipo fosse un po' più pulsionale e corporeo, energia psicofisica di azione allo stato naturale, quella di base cui fare appello per fronteggiare la paura, senza troppe contaminazioni cognitive o valoriali. L'ardimento puro, e anche il suo troppo, la plethora, dicevano gli antichi, fino agli eccessi e alla collera "calda" del temperamento sanguigno, e alle furibonde, determinatissime rabbie "fredde" del bilioso.

Aveva ragione Chagall, ai simboli si arriva, o meglio, nel nostro caso, ci si può avvicinare, ma con tutto il rispetto che queste creazioni suscitano, con la apertura alla vastità di rinvii che si generano da ognuno di essi e dall'uno all'altro. Li ritroviamo nei sogni, li ritroviamo nell'arte di tutti i tempi, nei miti e nelle fiabe di tutto il mondo. Sono guide esigenti, che chiedono attenzione e giusta distanza. Aprono sentieri impervi di scoperta, non vanno consumati per una semplice passeggiata fai-da-te. Lasciamo aperta la loro eco, ascoltiamo le vibrazioni mentre ci addentriamo nelle diverse forme e vicende del coraggio.

Indice

Il coraggio viene dal cuore	Pag.	5
Il coraggio di entrare nel tema	»	5
Parole	»	6
Icone	»	9
Simboli	»	12
 Il coraggio diurno e il coraggio notturno	»	19
Polarità	»	19
<i>Giorno e notte, vita e morte</i>	»	21
Morte e vita	»	23
 Riti e miti intorno al coraggio	»	25
Segnare la rinascita	»	25
Una nuova identità	»	27
<i>Un personale rito di passaggio</i>	»	28
 Il coraggio degli eroi mitologici	»	31
Dall'ourobomos agli opposti	»	31
L'eroe e le sue imprese	»	34
La figura femminile	»	36
Il compito dell'eroe	»	39
 Il coraggio di diventare adulti	»	43
L'educazione della forza	»	43
L'educazione del cuore	»	45

Il coraggio dell'istante	Pag.	47
L'avvento di Kairos	»	47
L'occasione e la sua matrice	»	49
<i>Scrivi la tua fiaba</i>	»	53
 Un coraggio di genere	»	55
Gravidanza e trasformazione	»	55
Mettere al mondo	»	58
 Il coraggio di tener testa	»	61
Riconoscere la sopraffazione	»	61
La disobbedienza e il confine	»	63
Il potere della parola	»	65
<i>Far crescere l'albero del coraggio</i>	»	68
 Come si impara il coraggio?	»	71
Efficaci si diventa	»	71
Con l'esempio e la parola	»	73
Qualità del terreno e ostacoli da superare	»	75
Motivazione ed autoefficacia	»	77
 Il coraggio del cambiamento	»	81
Sicurezza, esplorazione, gioco	»	81
Trasformazione e continuità del sé	»	83
Un processo eco-logico	»	85
Ostacoli e abilità creative	»	89
Quando il processo si ferma	»	91
<i>Dove sei e verso quale cambiamento può procedere il tuo sviluppo personale?</i>	»	95
 Il coraggio di rialzarsi: trauma e resilienza	»	103
Il dolore e le possibilità del trauma	»	103
Una coperta e il racconto	»	106
Dalla solitudine all'ascolto	»	108
Senso e simboli, la ricomposizione	»	109

Costruire condizioni di resilienza	Pag. 111
<i>Il cielo copre, la terra sostiene</i>	» 113
Il coraggio ferito	» 115
Inferiorità e potere	» 115
Mancanza, vuoto, autoinganno	» 116
La sofferenza allo specchio	» 119
L'idealizzazione del capo	» 120
Esaltarsi per non crollare	» 122
Corteggiare la morte	» 124
Il coraggio di guardarsi dentro	» 127
Un viaggio verso sé	» 127
Uscire e rischiare	» 129
Tra vecchi e nuovi adattamenti	» 131
Dal controllo alla fluidità	» 133
<i>Tre volti per una storia</i>	» 136
Il coraggio della nonviolenza	» 139
La violenza non è l'unica via	» 139
Accettare e trasformare la violenza	» 141
Relazioni nonviolente	» 145
La rinuncia alle violenze, e oltre	» 148
Una forza diversa	» 151
Bibliografia	» 157