

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.

Silvana Sonno

f come felicità

Cittadella Editrice - Assisi

introduzione

Felicità è un argomento difficile da trattare, e non perché manchino voci più che autorevoli che ne abbiano discusso e argomentato, a cui chiedere lumi e ispirazione – tutta la filosofia si può dire è una lunga dissertazione sulle ragioni e le possibilità di raggiungere la felicità – ma proprio per questo.

A voler approfondire il tema ci si trova quasi soffocati dalla quantità di parole spese intorno alla più ineffabile delle emozioni umane – e c'è ancora da discutere se si tratti proprio di un'emozione, oppure di una condizione, o se la felicità debba invece annoverarsi dentro l'area semantica dell'agire consapevole –. Azione, stato o emozione che sia, già ricercare una definizione da cui partire – buona prassi iniziale, ogni volta che si intende affrontare un qualche argomento, quella di contare sulla condivisione dei termini di base – mette di fronte alle miriadi di sentieri in cui si disperde subito il ragionamento e ognuno porta a una conclusione accettabile, sperimentata, ma tutti lasciano la sensazione che il percorso non è concluso, che c'è dell'altro da indagare e scoprire. Del resto non è così per tutte le più importanti esperienze umane? Non è questo bisogno di andare sempre oltre che ci

consente di coniugare tempo e necessità, per non sentirci attori di un'inutile, immobile, rappresentazione?

Salvatore Natoli nel suo saggio sulla felicità afferma: "La felicità è quella pienezza che, nel momento in cui la si possiede, se ne è in effetti posseduti". Se questo è vero, se la felicità è un evento che ci possiede, a nostra volta non possiamo che "viverla". Se ci domandiamo che cos'è, problematizzeremmo quella "possessione" e, ponendo domande, usciremmo dallo stato di felicità per farcene osservatori. Il sentimento di pienezza che ci possedeva verrebbe incrinato dalla domanda.

Dovremo dunque rassegnarci al fatto che *o* siamo felici *oppure* ragioniamo sulla felicità?

Non so dare una risposta definitiva, quello che posso dire è che la scrittura è uno strumento che consente di superare questa domanda, perché proprio il suo essere in lontananza da tutte le cose concrete rende possibile una scoperta dei rapporti tra esse e con le realtà di cui sono messaggio. La parola scritta libera chi scrive dall'assedio del momento, dalla schiavitù del tempo in transito e permette altresì di liberare i segreti trattenuti dentro le parole, rendendoli comunicabili in trasparenza. Dentro la solitudine della scrittura, dentro il suo silenzio, le cose occultate dell'esperienza chiedono di essere rese visibili, letteralmente: *svelate*. Questo è il compito che si assume chi scrive e in questo senso penso sia possibile mettere la scrittura anche al servizio della "felicità" di chi legge.

Dovendo decidere il "taglio" da dare a questo mio breve testo, ho deciso di muovermi come succede davanti ai cerchi nell'acqua che si allargano a partire da un sasso scagliato dalla riva di un fiume e che invitano

a seguirne il movimento, lasciandoci andare alle suggestioni che la superficie così sollecitata evoca.

A partire da alcune *parole-chiave* che compaiono evidenziate nei vari capitoli e che rivestono la funzione dei ciottoli di fiume – tratte da un repertorio il più vario possibile senza indicazione di gerarchia o giudizio – ho potuto così sviluppare un ragionamento che si allarga – ondivago – per associazioni di idee, e “piega” autori e citazioni che presento nelle mie pagine all’argomentazione che mi sta a cuore, cosa di cui mi assumo ogni responsabilità.

Ho voluto inserire anche contributi di persone amiche a cui ho chiesto di ragionare con me sulla felicità, ma secondo il loro proprio, sperimentato, sentimento, per evitare un eccesso di astrazione – perché dolore o piacere, soddisfazione o frustrazione, sono questioni che non si possono affrontare fuori della carne di chi li vive –. Li ho inseriti così come mi sono pervenuti, senza interventi da parte mia, per non omologarli in alcun modo al mio stile e alle mie propensioni – essendo il riconoscimento delle differenze l’anima di ogni vero incontro – nell’intento di creare una sorta di onda che, come i cerchi dell’acqua, possa continuare ad espandersi alimentata dalla corrente delle emozioni, dei pensieri, dei ricordi, dei dubbi, delle perplessità di coloro che si troveranno a leggere queste pagine.

L’Autrice

Indice analitico

introduzione	Pag.	5
preambolo	»	11
<i>f</i> come ...	»	13
<i>f</i> come felicità ...	»	16
felicità come ...	»	19
I - vicinanza	»	21
II - ricordo	»	25
III - ecologia	»	30
IV - poesia	»	34
V - filosofia	»	40
VI - nutrizione	»	45
VII - scienza	»	49
VIII - amicizia, libertà	»	54
IX - dono	»	60
X - desiderio	»	63
XI - politica	»	69
XII - cucciolo caldo	»	77
XIII - fede	»	80

XIV - gratitudine, gratuità, incontro	»	84
XV - amore, bellezza, conoscenza	»	89
XVI - educazione, vertigine	»	98
la felicità al tempo della globalizzazione	»	105
referimenti bibliografici	»	115