

## INTRODUZIONE

Sentimento ed emozioni ci abitano in continuazione, eppure tante volte prestiamo poca attenzione al nostro vissuto interiore, non vediamo il nostro mondo emotivo come una ricchezza, una potenzialità. Siamo più portati a valorizzare il pensiero razionale, puntuale, sicuro, schematico, logico, consequenziale, controllabile, tralasciando il vissuto emotivo che invece si presenta improvviso, inaspettato e imbarazzante nel suo primo manifestarsi, impulsivo e potente, sempre sorprendente, misterioso. Allo stesso tempo, dalle proposte veicolate dai media di vario tipo emergono offerte di emozioni forti come le uniche in grado di dar senso all'esistenza ed in questa visione distorta che ci propinano non ci accorgiamo più di quel che capita nel nostro intimo ed educiamo sempre meno i nostri figli a farlo. Essi dunque crescono come degli analfabeti dal punto di vista emozionale, estranei a loro stessi e a quanto capita al loro interno, involti in una tempesta di emozioni dalla quale sempre più sono dominate e riescono sempre meno ad imparare. Si perde così il contatto con quella parte di noi senza la quale non vivremmo affatto.

Nell'epoca nella quale ci troviamo a vivere, caratterizzata dalla tendenza a volere "tutto e subito" in tempo reale, viene riservato poco tempo alla riflessione su di sé e meno spazio a una profonda valutazione capace di trasformare, di plasmare. Viviamo, infatti, in un mondo accelerato in cui tutti hanno sempre fretta, mentre per capire cosa sia veramente importante è necessario fermarsi, rivalutare, capire con le emozioni vissute.

I nostri vissuti ci accompagnano, silenziosamente ci interpellano, ci richiamano, ci guidano. Per cui l'intelligenza delle emozioni rimane una sfida educativa per la post-modernità.

L'emozione, infatti, non è solo ciò che ci accade, ma è soprattutto ciò che ci muove. Per cui è importante considerare i dinamismi emozionali. Bisogna non solo capire le emozioni, ma valutare quanto queste emozioni possano aiutarci a capire. L'intelligenza delle emozioni è allora capire attraverso le emozioni. Accolti e adeguatamente espressi, i sentimenti e le emozioni costituiscono una ricchezza considerevole a servizio della persona.

Questo elaborato si propone come un tentativo di rivalutazione di questo ricco patrimonio che abbiamo a disposizione e che plasmandoci apre in noi spazi di

accoglienza, di ascolto, di relazione... questo richiede capacità di ascoltarsi e dunque di fare silenzio.

Il lavoro si articolerà in tre capitoli: nel primo capitolo si cercherà di esplorare l'universo delle emozioni, in quanto prima di parlare o di riflettere su un argomento è sempre opportuno cercare di chiarire l'oggetto di cui si parla. Il primo obiettivo di questo capitolo introduttivo dunque, sarà di definire che cosa sono le emozioni, o più modestamente che cosa gli psicologi, neuroscienziati, sociologi intendono designare con questo termine. Così dopo aver preso in rassegna le variazioni socio culturali nel modo di percepire le emozioni, focalizzeremo la loro utilità e ragioni di essere nella nostra vita per arrivare ad accogliere le emozioni in modo intelligente, per farli spazio nei nostri sforzi di comprensione dei nostri vissuti, che silenziosamente ci accompagnano e ci illuminano.

Tutto ciò va educato, va esercitato, va formato attraverso il silenzio e l'ascolto di sé che sboccia nell'ascolto dell'altro. Il secondo capitolo ci aprirà dunque a questo cammino di formazione per intravedere come attraverso un ascolto autentico del nostro sentire si può giungere all'ascolto del sentire anche dell'altro, "come l'albero che cresce attraverso questo duplice movimento di affondare le radice e estendere i rami..." Il percorso che seguiremo è quello del passaggio dall'intimità all'estimità, alla relazionalità, all'ospitalità.

L'ultimo capitolo infatti, si addenterà nei vari modi di incarnare l'intelligenza delle emozioni. Il nostro apprendimento in quanto è un apprendimento di noi stessi e della realtà avviene nella vita, nelle cose della vita. Ad iniziare dalla famiglia che è e rimane il luogo privilegiato della formazione all'accoglienza dell'altro. Così come in altri ambiti in cui troveremo elementi che legittimano l'importanza di un'impresa culturale di educazione all'intelligenza delle emozioni.

Se riflettiamo, la vita ci appare punteggiata di messaggi che esprimono o riferiscono emozioni: l'amico che incontriamo ci racconta della paura o collera o tristezza che per qualche motivo ha provato o sta provando, lo sconosciuto con cui intrecciamo un'occasionale conversazione durante un viaggio lo stesso, il giornale o la radio o la televisione, che oltre e al di là delle notizie, ci parla di emozioni, raramente positive, quasi sempre espressione di sofferenze collegate a drammi e tragedie, individuali o collettive...

Non basta sapere che cosa viviamo, è indispensabile riconoscere verso che cosa ci muoviamo, quali sono i valori per noi importanti, capaci di indirizzare il vissuto personale. Tale valori si possono sintetizzare in un'unica parola: amore. Ogni emozione orientata all'amore dell'altro o al vero bene personale è da considerarsi matura. L'educazione del proprio mondo emotivo deve quindi mettere al primo posto l'impegno a integrare l'affettività, capacità di mobilitare le energie più profonde di ogni essere umano, così da costruire una società .....

dedicato al contesto familiare quale spazio privilegiato per lo sviluppo

Il messaggio è di ricordarsi che è sempre possibile trasformare i nostri punti deboli in occasione di crescita e di dono, credere che nelle situazioni di fatica, angoscia, tristezza, dolore è presente un senso per la propria esistenza, perché la realizzazione della persona consiste nel raggiungere continuamente quel *di più* che, integrato a quanto già possiede, consente di fare un passo in avanti nel proprio cammino esistenziale.

# CAPITOLO I

## Le emozioni...per farsi un'idea

### 1. Cosa sono le emozioni

Parole come paura, rabbia, gelosia, tristezza, disgusto, irritazione, sorpresa, rimpianto o felicità sono familiari alla maggior parte di noi: le usiamo noi stessi e le sentiamo dire anche da altri. La frequenza e la familiarità di queste parole si spiegano per il fatto che esse indicano fenomeni molto importanti per noi: le emozioni.<sup>1</sup> Tutti proviamo emozioni, le proviamo in diversi modi e in situazioni diverse, fanno parte delle nostre esperienze quotidiane. “È difficile immaginare una vita senza emozioni: viviamo per loro, strutturiamo le circostanze perché ci diano piacere e gioia, evitiamo le situazioni che portano delusioni, tristezza o dolore.”<sup>2</sup> Ma cosa sono le emozioni? Perché le proviamo? Esse influiscono sui nostri giudizi o vice versa?

Parlare d'emozioni significa tentare di penetrare in un'area complessa per la quale una trattativa esaustiva risulta pressoché impossibili. Siamo in un piano che va oltre la razionalità! Psicologi e filosofi vi ci sono interrogati per più di un secolo, cercando di cogliere il rapporto che esiste tra emozione e ragione. Di solito pensiamo alle emozioni come a stati d'eccitazioni provocati dall'ambiente fisico o sociale. L'*Oxford english dictionary*, infatti, lo definisce come «ogni agitazione o turbamento della mente, sentimento, passione: ogni stato mentale violento o eccitato».<sup>3</sup> Pur restando vero che un'emozione è il segno che vi è stato un cambiamento nello stato del mondo interno o esterno, soggettivamente percepito e saliente, questa definizione rimane limitata, in quanto ci porta a pensare che un'emozione sia solo qualche cosa che subiamo. Attraverso studi approfonditi, la maggiore parte delle teorie psicologiche attuali sono concordi nel considerare l'esperienza emotiva, non come uno stato, ma come un processo con un decorso temporale articolato in più componenti: valenza, localizzazione dell'evento emotigeno nel tempo e desiderabilità soggettiva, associazione di tale esperienza ad una valutazione cognitiva (*appraisal*), a risposte fisiologiche ed espressive, a tendenze all'azione e a comportamenti, con una capacità di regolazione da parte dell'individuo a qualunque fase del processo.<sup>4</sup> Tale prospettiva ci fa vedere la partecipazione attiva al processo di chi fa l'esperienza. Una volta provate, le emozioni si trasformano nel movente che si pone alla base dei nostri comportamenti. Ecco perché Goleman riferisce il termine emozione “a un sentimento e ai pensieri, alle condizioni

---

<sup>1</sup> Cfr. M. ZORZI – V. GIROTTO (a cura di), *Fondamenti di psicologia generale*, Il Mulino, Bologna 2004, p. 262.

<sup>2</sup> J. LE DOUX, *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini Castaldi Dalai, Milano 2003, p. 24.

<sup>3</sup> D. GOLEMAN, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1995, p. 333.

<sup>4</sup> Cfr. M. ZORZI – V. GIROTTO (a cura di), *Fondamenti di psicologia generale*, op. cit., p. 266.

psicologiche e biologiche che lo contraddistinguono, nonché a una serie di propensioni ad agire”.<sup>5</sup> L’uso del termine emozioni richiama al “sentimento”. Non sono soltanto stati d’animo, ma anche sensazioni concrete e viscerali.<sup>6</sup> Come l’ha sottolineato S. Greenspan, il corpo ci fa sentire le emozioni e nello stesso tempo esprime quel che sentiamo. C’è dunque uno stretto legame fra emozione e sensazione fisica. L’emozione ha altresì effetto sugli aspetti cognitivi: può causare diminuzioni o miglioramenti nella capacità di concentrazioni, confusione, smarrimento, allerta, e così via. Il volto e il linguaggio non verbale possono quindi riflettere all’esterno le emozioni più profonde: ad esempio una voce tremolante, un tono alterato, un sorriso solare, la fronte corrugata indica la presenza di uno specifico stato emotivo.<sup>7</sup> Parlare delle emozioni è parlare del sistema dei sentimenti. A differenza dell’emozione che è una risposta affettiva istantanea, più intensa e passeggera, il sentimento è una disposizione stabile della persona nel mantenere un contatto con se stessa, nel rivolgersi agli oggetti interni ed esterni del sentimento.<sup>8</sup> Tale concetto è ancorato al valore che la persona sente di sé, dell’altro e dell’oggetto del suo sentimento. Va notato che i sentimenti non dipendono da stimoli esterni ma dai nostri interessi, dai nostri valori, dall’influenza del nostro contesto naturale. Ne deriva, quindi, che tutte le emozioni possono trasformarsi in sentimento positivo o negativo in ragione dell’orientamento affettivo con cui si esprimono. Le emozioni non sono né buone né cattive, né giuste né sbagliate: sono solo emozioni. “Esse evolvono verso qualità positive o negative a seconda delle disposizioni valoriali con cui si vivono.”<sup>9</sup>

Sono centinaia le emozioni con tutte le loro variazioni, mutazioni e sfumature, come precisa Goleman, tanto che le parole che abbiamo a disposizione non bastano per significare ogni sottile variazione emotiva.<sup>10</sup> Al pari delle condizioni meteorologiche, sono in costante trasformazione, a volte buie a volte luminose, a volte violente e intense, altre volte calme e tranquille, cambiano costantemente! nel corso di un’ora, di un giorno, possiamo provare emozioni diverse. È giusto riconoscere che tutte le emozioni sono parte dell’indicibile e mutevole sensazione di essere vivi. Bisogna essere i protagonisti della nostra vita! Le emozioni sono i ritmi del battito che abita dentro di noi e fa pulsare, giorno dopo giorno la nostra vita. Se valorizziamo tutte le differenti sensazioni, esse ci appaiono come i colori dell’arcobaleno della vita. La vita sarebbe

---

<sup>5</sup> D. GOLEMAN, *Intelligenza emotiva*, op. cit., p. 333.

<sup>6</sup> L’ansia si annuncia con un aumento di pulsazione, lo stress con un male di testa, un forte spavento spesso fa rabbrivire davvero e dà i sudori freddi...

<sup>7</sup> Cfr. S. I. GREENSPAN – B. BENDERLY, *L’intelligenza del cuore*, trad. it., Mondadori, Milano 1997, p. 111.

<sup>8</sup> L. J. GONZÁLEZ, *Conosciti*, Teresianum, Roma 2003, p.113.

<sup>9</sup> V. MASINI, *Dalle emozioni ai sentimenti*. L’artigianato educativo e la pedagogia dei gruppi di prevenire è possibile, Audax, Caltagirone 2000, p. 41.

<sup>10</sup> Cfr. D. GOLEMAN, *Intelligenza emotiva*, op. cit., pp. 333-335.

piuttosto noiosa se vivessimo solo giornate di bel sole! Apprezzando la bellezza della pioggia, del vento, della neve come quella del sole, siamo liberi di godere della vita in tutta la sua pienezza. La realtà è negli occhi di chi la osserva, ci sono più modi di vivere la realtà, in quanto ognuno può trasformare ciò che vede indossando diverse lenti. “Tutti nella gioia, percepiamo una tonalità differente da quella che caratterizza la tristezza o l’amore, la gratitudine o il sentimento religioso.”<sup>11</sup> La tonalità affettiva ci accompagna. Anche il senso comune fa visualizzare analogicamente la gioia luminosa come il sole, la tristezza grigia come un giorno nuvoloso, la depressione nera come un pozzo profondo, la speranza verde come una campagna estesa e rigogliosa, il sentimento di venerazione profondo come l’azzurro del cielo, la serenità con le tonalità soavi di un bel tramonto.<sup>12</sup> Sono analogie che ci aiutano a cogliere la morfologia del mondo emotivo che abita in noi e che ci accompagna. Le emozioni sono innate, ne siamo tutti dotati dalla nascita. Possiamo metterle a tacere e non ascoltarle, ma non possiamo sradicarle dal nostro cuore. L’emozioni sono come uno strattone, direbbe Oatley, che ci solleva e ci tira la manica,<sup>13</sup> in quanto ci suggeriscono questioni d’importanza vitale, stimolandoci ad approfondirle, organizzano le nostre priorità, rendono significative le nostre vite. Sono tutte utili perché sottolineano ciò che più conta per noi; se vengono continuamente represses possono trasformarsi in patologie.

Per quanto riguarda la loro classificazione, alcuni teorici li raggruppano in famiglie emozionali a partire delle emozioni dette di base: paura, gioia, colera, tristezza, amore, sorpresa, vergogna.<sup>14</sup> Altri autori hanno tuttavia proposto una diversa suddivisione.<sup>15</sup> Si prosegue il dibattito scientifico circa la loro classificazione. Studiando le espressioni facciali, i psicologi contemporanei hanno scoperto che con il nostro volto possiamo mettere in atto 7000 combinazioni possibile di movimento muscolari e questo ci permette una straordinaria flessibilità nel comunicare esperienze emotive molto sottili.

Ma, che rapporto esiste tra emozione e ragione? Le emozioni hanno una funzione cognitiva? Fanno parte del ragionamento o sono solo una componente importante dell’esperienza come teorizzato da Goleman? Numerosissimi studi sulla mente hanno posto l’accento sul pensiero, sul ragionamento, sull’intelletto, lasciando in qualche modo in disparte le emozioni, escludendole. Ma una mente senza emozioni non è affatto una mente, è solo un’anima di ghiaccio: una creatura fredda, inerte, priva di desideri, di

---

<sup>11</sup> L. J. GONZÁLEZ, *Conosciti*, op. cit. , p.115.

<sup>12</sup> Cfr. Ivi, p. 117.

<sup>13</sup> K. OATLEY, *Breve storia delle emozioni*, Il Mulino, Bologna 2004, p. 30.

<sup>14</sup> D. GOLEMAN, *Intelligenza emotiva*, op. cit., pp. 333-334

<sup>15</sup> L. J. GONZÁLEZ, *Conosciti*, op. cit., pp. 116-119. Dove troviamo i differenti tentativi di classificazioni nel corso dei secoli.

paure, di affanni, di dolori o di piaceri. Le emozioni hanno assunto un ruolo fondamentale dal punto di vista della storia dell'umanità: la nostra specie non sarebbe sopravvissuta se di fronte a situazioni di pericolo si fosse fermata a pensare. Ogni emozione ci predispone all'azione in modo caratteristico. Pensiamo ai momenti di gran pericolo, alle perdite dolorose, alla capacità di perseverare nei propri obiettivi nonostante le frustrazioni. Possiamo pensare alle emozioni come impegno, come valutazione. La loro utilità consiste nel valutare nell'immediato se uno stimolo ci sorprende, ci piace oppure non, se può esserci utile o dannoso ed infine se siamo in grado di affrontarlo o è meglio allontanarsi da esso. Pensiamo alla rabbia: è la reazione a qualcosa che è successo e l'impegno a risolvere, in un modo o nell'altro, il conflitto. Impegno perché coinvolge l'artista che è in ciascuno di noi ad esplorarne il significato e le implicazioni.

Sarebbe interessante, parlando delle emozioni, vedere come sono state percepite nel corso della storia.

## **2. Variazione socio culturale nella comprensione delle emozioni**

Come abbiamo accennato, fino ad alcuni decenni fa, le emozioni erano culturalmente considerate fattori di disturbo rispetto al funzionamento delle attività "superiori" della mente connesse all'intelletto e non già un oggetto meritevole di riflessione e di attenzione.

Infatti, "Nelle concezioni classiche, elaborate già a partire dai filosofi greci, l'emozione era uno stato perturbato e perturbatore, dunque da evitare e/o tenere sotto controllo."<sup>16</sup> Si presumeva che l'individuo pativa le emozioni. Stoici e epicurei consideravano la comprensione e il governo delle emozioni la chiave per condurre una vita esemplare. "Per diventare davvero umani, pensavano gli epicurei, dobbiamo liberarci dalla tirannia delle emozioni, che con troppa facilità ci spingono ad essere irrazionali."<sup>17</sup> Ecco perché veniva usato il termine *pathèma*, passione, per designare quel che noi chiamiamo emozioni. Solo all'epoca dei lumi, con Cartesio, si è introdotto il termine *emozione* proprio allo scopo di aggiungere i concetti di disturbo, eccitazione, incontrollabilità a quello del patimento.<sup>18</sup> Le emozioni, secondo lui, appartengono al cosiddetto *esprit des bêtes*, cioè allo "spirito degli animali". Erano un qualcosa che ci mettevano in contatto con una serie di automatismi e di comportamenti più semplici di quelli che sarebbero stati diretti da un'anima. Spinoza, altro grande pensatore

---

<sup>16</sup> M. ZORZI – V. GIROTTO (a cura di), *Fondamenti di psicologia generale*, Mulino, Bologna 2004, p. 266.

<sup>17</sup> K. OATLEY, *Breve storia delle emozioni*, op. cit., p. 66.

<sup>18</sup> Cfr. M. ZORZI – V. GIROTTO (a cura di), *Fondamenti di psicologia generale*, op. cit., p. 167.

razionalista, era convinto che l'atteggiamento dell'uomo doveva essere innanzitutto di accettare le emozioni, per poi essere libero di controllarle. Sulle sue idee si basò la psicoterapia, sistema laico di cura dell'anima sorto con Freud. Questa dicotomia emozione-ragione è la tradizionale dicotomia corpo-spirito, visione fortemente dualistica oggi in declino. Le emozioni non sono più viste, come si credeva, come pure sensazioni (feeling), mere esperienze interne, totalmente irrazionali, malattie del corpo o della mente, vissute a livello intrapsichico, ma come modi di percepire il mondo, processi adattativi intelligenti di transazione con l'ambiente.

Pian piano, dunque, si è assistito ad una rivalutazione delle emozioni, grazie soprattutto allo studio e all'interesse nutrito dalle nuove scienze neurologiche, psicologiche e sociali. Ecco perché, per capire le emozioni, non possiamo limitarci a dire che è un fenomeno psichico soltanto interno. È dunque importante, nella nostra riflessione, raccontare le emozioni anche tenendo presente l'aspetto biologico, psicologico e sociale.

Sul piano biologico, biochimico, il discorso sulle emozioni oggi fa parte integrante delle neuroscienze. Pregevoli ricerche hanno mostrato l'importanza fondamentale dell'amigdala nel cervello emozionale. Sottolineiamo in modo particolare l'opera *Il cervello emotivo*, del grande neuroscienziato Joseph LeDoux, che scoprì che l'architettura del cervello conferisce all'amigdala una posizione privilegiata in qualità di sentinella delle emozioni, che all'occorrenza le permette di sequestrare il cervello.<sup>19</sup> Abbiamo dunque due menti: una che pensa e una che sente; le nostre emozioni hanno una mente che si occupa di loro e può avere opinioni totalmente indipendenti da quelle della mente razionale. Molto prima che esistesse la mente razionale, esisteva quella emozionale. Goleman afferma che queste due modalità della conoscenza così fondamentalmente diverse, interagiscono per costruire la nostra vita mentale.<sup>20</sup> Secondo lui, non solo occorre impegnarsi a collegare l'intelligenza alle emozioni, ma – di più – occorre cominciare a considerare le emozioni stesse come intelligenti, capaci di registrare informazioni di grande importanza, informazioni di cui è indispensabile tener conto ed elaborare. Goleman ha così permesso di divulgare l'importanza delle emozioni e la necessità di collegare le emozioni con la parola e con il pensiero. A suo parere, le emozioni sono componenti fondamentali dell'esistenza individuale e collettiva, risorse

---

<sup>19</sup> Cfr. D. GOLEMAN, op. cit., p. 36.

<sup>20</sup> Cfr. Ivi, p. 27.



da conoscere ed utilizzare per un miglior rendimento nella vita sociale, relazionale, affettiva, scolastica.

Sul versante psicologico, scopriamo che le emozioni hanno influenza diretta con la psiche. Non soltanto i ricordi più vivi sono legati a delle emozioni, ma anche nel processo di formazione di categorie. Studiando i ricordi, si è visto che questa separazione tra l'emozione e la cognizione è in gran parte artificiosa, in quanto non esiste memoria che non abbia una valenza emotiva, ma anche non esiste un'emozione che non abbia una valenza cognitiva. Un'emozione è sempre un paragone, anche in modo sottile, tra ciò che si è verificato in passato e ciò che si è verificato in un particolare momento. L'emozione è anche un'attesa, qualche cosa che io aspetto, che ritengo che si verificherà, un'emozione è altresì una sorpresa in quanto io ritengo che qualcosa si verificherà invece si verifica il contrario, resto deluso o compiaciuto. Quindi c'è sempre questo modo di rapportare le emozioni ad una mappa cognitiva generale e ad un mondo che è quello dei cosiddetti significati. Si è così costruito, in qualche modo, un ponte tra quel mondo di significati, che interessa la filosofia, la psicologia e la psicoanalisi, e quel mondo invece delle categorie più neurofisiologiche, che interessano le scienze del cervello.

Infine, c'è un aspetto sociale delle emozioni da non sottovalutare. Siamo animali socievoli e mille anni fa le emozioni non erano le stesse. Oggi le emozioni sono sotto il controllo sociale. La civiltà è un gigantesco processo di controllo delle emozioni. Noi riterremo molto maleducati gli uomini del medioevo perché esprimevano le emozioni in maniera molto diversa. Il processo di civilizzazione elaborato è un processo di repressione delle emozioni. Le emozioni sono trattenute, la civiltà ci dice cosa le persone dovrebbero provare e come dovrebbero esprimere le loro emozioni. Norbert Elias, attraverso *il processo di civilizzazione*, ne parla ampiamente. Utilizzando le categorie Freudiane, parla del disagio della civiltà, del malessere della civiltà. Constata che l'uomo delle origini era molto più felice di noi perché non serviva reprimere le emozioni, la gioia la esprimeva. Il sorridere, il ridere, il piangere... Tutti questi modi comunicativi molto potenti, la civiltà le ha repressi. Oggi, chi piange non commuove ma fa una figuraccia, la vergogna è vista come sconveniente nell'adulto. La nostra civiltà premia le persone auto controllate. Abbiamo appreso le buone maniere. La civiltà ha una funzione educatrice di condizionamento. Diremo con Elias: "La nostra vita

quotidiana è frutto di una stratificazione di regole che ci vengono dal passato.”<sup>21</sup> La società vincola l’individuo a un numero più limitato di modi di comportamento. In questa ottica va Oatley quando afferma:

“Le emozioni sono le strutture soggiacenti ai nostri rapporti, sia pubblici che privati. La creatività a cui c’invitano le emozioni dipendono dalla società in cui viviamo e le idee ed i concetti di tale società cambiano con il tempo. Nel corso della vita, ciascuno di noi comincia a dar senso ai propri modelli emotivi, riuscendo così a pensare non tanto a cosa fare dell’esperienza individuale, quanto a capire e a partecipare alle emozioni della comunità a cui appartiene.”<sup>22</sup>

Norbert Elias, nel suo libro *La solitudine del morente* sottolinea come l’autocontrollo e la repressione delle emozioni condizioni l’empatia e la capacità di consolare la persona morente. Perfino non piangiamo più neanche al funerale (in alcune culture c’è un gruppo di persone che piangono che funge da generatore di emozioni rituali). Un eccesso di autocontrollo rischia di spegnere le emozioni. Siamo capaci di esprimere quello che sentiamo? Le emozioni, più le sappiamo nominare più saremo in grado di capire noi stessi e gli altri.<sup>23</sup> Non è un discorso banale! Anche lì rientra l’empatia. L’empatia va esercitata, perché con l’autocontrollo non ci interessiamo più in quello che succede nell’altro. Quando pensiamo a Erode (Cf. *Mt* 2,13-18) nei testi biblici, siamo tentati di giudicarlo come crudele. Uccidere gli innocenti non è solo fare stragi di bambini, ma noi oggi rischiamo di uccidere quel bambino che sta dentro di noi. Non siamo più capaci di stupirci, di esprimere quel che sentiamo, ci nascondiamo dietro all’apparenza. Il “confort”, il voler stare sempre bene, è ciò che abbiamo ricevuto dal progresso. Ma badiamo che non diventi un idolo. Concepiamo la felicità come assenza di preoccupazioni e di dolore! Mentre il nostro secolo sembra essere il secolo della depressione così come il 900 era il secolo della nevrosi. Il 900 soffriva di un eccesso di repressione invece nel XXI secolo, nessuno ci dice di reprimere, la nostra società non ci impone niente, però ci esige una performance, ci chiede di essere brillanti, di essere persone di successo, il progresso va avanti, la società della conoscenza... La paura più grande è quella di non essere “nessuno”, di non essere conosciuto, di non essere visto, perché pensiamo che allora non potremmo accedere alle possibilità che la vita offre. E quando uno sente di non farcela, si sente inadeguato e depresso. E quindi tutto nasce da un eccesso di aspettative, ci sono troppe esigenze e questo eccesso di esigenze che gravano sull’io porta alla depressione. Proprio in questo periodo l’uso delle droghe

---

<sup>21</sup> N. ELIAS, *Potere e civiltà*, il processo di civilizzazione II, trad. It., Il Mulino, Bologna 2010, p. 351.

<sup>22</sup> K. OATLEY, *Breve storia delle emozioni*, op. cit., p. 37.

<sup>23</sup> Cfr. M. DI PIETRO, *L'ABC delle mie emozioni*. Corso di alfabetizzazione socio-affettiva, Erikson, Trento 1999, p.12.

diventa massiccio e comune l'utilizzo degli antidepressivi. Questi psicofarmaci sono i cosmetici dell'umore.<sup>24</sup> La depressione è dunque una malattia sociale, molto generalizzata perché si chiede troppo all'io. C'è quindi una relazione tra la società e l'emozione. Annota una psicoterapeuta:

Purtroppo esistono pochi luoghi, nella nostra società, dove è possibile piangere e far esplodere la rabbia in tutta libertà, pochi luoghi per parlare delle nostre paure e angosce, poche braccia dove rifugiarsi per esprimere un dispiacere. La maggior parte delle persone tiene tutto ciò dentro di sé, cerca di sotterrare le emozioni nell'inconscio, e così facendo vive una vita dettata dalle circostanze e dalle convenienze.

Reprimendo le emozioni spontanee, o mascherandole per renderle conformi o socialmente accettabili perdiamo delle preziose informazioni sul nostro vissuto psichico. Mettere a tacere l'essere interiore, significa far abdicare una parte della nostra libertà.<sup>25</sup>

### 3. Perché un'intelligenza delle emozioni?<sup>26</sup> Le emozioni: da patrimonio a risorse

Come abbiamo visto, nella cultura sociale c'era un diffuso pregiudizio nei confronti della vita emotiva, vista esclusivamente come un fattore di disturbo e di interferenza negativa nei confronti dei processi valutativi e decisionali. La cultura dell'intelligenza emotiva invece afferma che emozioni e sentimenti sono anche e soprattutto una *risorsa*. Nell'intelligenza emotiva: sentimento e mente vengono unite insieme. Non ammettere la ragione, e non ammettere nient'altro che la ragione Sono i due estremi da evitare. Anche se, come si sa, su un'ondata d'emozione, si possono prendere delle decisioni di cui ci pentiamo, Pascal ci ricorda però che, spesso, «il cuore ha le sue *ragioni* che la ragione non conosce». “Il cuore dell'uomo deve conoscere il mondo della ragione e questa deve avere come guida un cuore cosciente”.<sup>27</sup> Quindi non solo la mia ragione, ma anche non solo il mio sentire!

Di fronte alle emozioni, possiamo avere due atteggiamenti: uno è quello di cercare di capire l'emozione e di controllarle; ed è l'intelligenza emotiva, utilizzare l'intelligenza per controllare le emozioni ed è la teoria di Goleman.<sup>28</sup> Secondo lui, l'intelligenza emotiva è “sapere che tutte le emozioni sono buone, per cui bisogna imparare ad essere in contatto con se stessi; ma non tutte le risposte alle emozioni sono

---

<sup>24</sup> K. OATLEY, *Breve storia delle emozioni*, op. cit., p. 100-103. Dove l'autore mette in rassegna queste sostanze in presa con il cervello, tra cui gli anti depressivi e i farmaci noti come euforizzanti che possono provocare una gioia intensa o sensazione di benessere.

<sup>25</sup> I. FILLIOZAT, *Il quoziente emotivo*. Come comprendere e usare le emozioni per riscoprire l'intelligenza del cuore, trad. it., Piemme, Casale Monferrato 2002, pp. 42-43.

<sup>26</sup> L'espressione “intelligenza delle emozioni” è di Martha Nussbaum. Cfr. M. NUSSBAUM, *L'intelligenza delle emozioni*, Il Mulino, Bologna 2009.

<sup>27</sup> B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, Carocci, Roma 2006, p. 14.

<sup>28</sup> La sua teoria, in sintesi, afferma che la capacità di riconoscere e di gestire i sentimenti propri ed altrui può migliorare il benessere degli individui e la loro possibilità di motivarsi e di realizzarsi, di comunicare e di interagire tra loro, oltre che ottimizzare i processi di apprendimento.

buone, per cui bisogna sapersi trattenere dal gesto ed elaborare i conflitti”.<sup>29</sup> E allora ecco tutta una serie di interventi specifici che servono a contenere e gestire la rabbia, a risolvere i conflitti, ad affrontare le frustrazioni, a trasformare le delusioni in punti di partenza per riemergere, a reagire agli impulsi aggressivi, a dominare la solitudine ed a sconfiggere il pessimismo.

L’altro atteggiamento è quello di capire con le emozioni. Qui ci si interroga più a fondo sulla natura delle emozioni, cioè le emozioni ci aiutano a capire quello che ci accade, quindi hanno una funzione cognitiva. Significa ragionare intorno alle emozioni; le emozioni, il sistema dei sentimenti sono i principali regolatori della vita e del comportamento umano. L’intelligenza delle emozioni è da intendere come una sensibilità che nasce dal cuore ma che dialoga con l’intelligenza, che la sorveglia, impedendole di degenerare nel razionalismo.<sup>30</sup> L’intelligenza delle emozioni va oltre l’intelligenza emotiva. Nussbaum ci dice che le emozioni, non sono solo dei carburanti che alimenta il pensiero psicologico ma sono parte costitutiva del sistema del ragionamento etico.<sup>31</sup> Non si tratta solo di conoscere, gestire e incanalare positivamente le nostre emozioni, ma di riconoscere l’importanza delle emozioni nel processo del ragionamento. Il modello scientifico della mente emozionale, emerso in anni recenti, infatti, spiega come le nostre azioni siano in gran parte determinate dalle emozioni e in che senso le emozioni hanno la loro logica e le loro ragioni. La testimonianza di Fisher<sup>32</sup> ne è un esempio straordinario: ci mostra come le emozioni possono giocare un ruolo fondamentale nella nostra vita. Usare l’intelligenza per capire non solo le emozioni, ma capire con le emozioni, dando maggiore spessore ai contenuti della conoscenza. Durante la sua condanna a morte per un omicidio, avviene in lui un cambiamento. Scrive l’autore:

«Ma cosa spinge un adulto a cambiare il senso geometrico di osservazione ed investigazione personale e dell’ambiente circostante? Di certo non il successo. L’uomo è “animale che si ripete” e trova tranquillità nel ripercorrere le strade già fatte. Ma l’adulto ha la possibilità di aprire l’io attraverso l’errore ed il fallimento personale. Eventi che possono aprire l’io e far fluire nell’organismo le emozioni naturali che ne completano il bagaglio strumentale di intelligenza.»<sup>33</sup>

Il processo educativo si colloca nello spazio intermedio tra l’espressione e il riconoscimento dei vissuti emozionali e la loro strutturazione in sentimenti. Il soggetto

---

<sup>29</sup> R. REGNI, *Il sole e la storia*. Il messaggio educativo di Albert Camus, op. cit., pp. 10-11

<sup>30</sup> Ivi, p. 10.

<sup>31</sup> Cfr. M. NUSSBAUM, *L’intelligenza delle emozioni*, op. cit., p. 19.

<sup>32</sup> Cfr. P. PACCHIAROTTI, *Educazione degli adulti nel diritto*, Anicia, Roma 2007.

<sup>33</sup> Ivi, p. 75.

maturato è quello che accetta le incongruenze della realtà ed è in grado di integrare l'emotività con i contenuti razionali anche di fronte a situazioni conflittuali. Le differenti emozioni di base sono l'innescò del "sentire", quel "sentire" che diventa il personale filtro di un individuo nel rapportarsi agli altri, al mondo ed a se stesso.<sup>34</sup> Tutti noi abbiamo questi sentimenti, fanno parte della nostra vita e della natura umana; i vissuti emotivi sono assolutamente indiscutibili, sono legittimi, pieni di valori e nessuno si dovrebbe vergognare a provarli.

Ogni emozione ha un proprio timbro, tonalità, intensità, spessore... come i diversi strumenti di un'orchestra che si accordano, si richiamano, si rincorrono, si intrecciano, percorrono la scala musicale all'unisono o in senso inverso e creano armonie, contrappunti, silenzi e ritmi in un dialogo che evolve libero e rispettoso e che sprigiona tutta la gamma del proprio esprimersi autentico e dunque un ordine senza struttura, un equilibrio dinamico, bellezza della continua mutabilità e della inafferrabilità che pur ci plasma. Forse per questo la musica, la più immateriale delle arti, dischiude il nostro animo al magnifico caleidoscopio delle emozioni.

«La maturazione di una persona è in definitiva la maturità del suo *sentire*, la capacità di *sentire il sentire*, e dunque la capacità di *sentire il proprio sentire*, e di *sentire l'altrui sentire*. L'intelligenza del cuore si costituisce componente essenziale della "vita buona", della qualità esistenziale e della felicità.»<sup>35</sup>

Non è infondato affermare che l'uomo è tanto più *sapiens* quanto più è *sentiens*, dovendo riconoscere quanto elevato è il potere conoscitivo di cui sono vettori, con la loro indefinibile e tortuosa profondità, le emozioni, le passioni e i sentimenti, dal momento che permettono di osservare l'esistenza da un punto di vista particolarmente penetrante, secondo un'ottica che tende a individuare le radici di ogni evento umano collocandolo all'interno della complessa rete della realtà oltre ogni confine soggettivo, di cogliere mediante l'intuizione il significato della realtà extrasoggettiva, la profondità degli eventi, fornendo una bussola per orientarsi nel caos informazionale.<sup>36</sup>

La vita affettiva va guardata come a una peculiare ricchezza del *logos* piuttosto che come un suo irrazionale controcanto. Per ogni persona l'impegno graduale nella cura della vita del cuore, delle proprie emozioni e passioni e dei propri sentimenti è un compito; tramite tale impegno l'essere umano si sviluppa e si radica nella pienezza della realizzazione. È pertanto indispensabile per l'uomo di oggi farsi autentico *homo sentiens* e dunque custodire e coltivare, l'arte del sentire, avere cura della propria vita interiore.

---

<sup>34</sup> Cfr. V. MASINI, *Dalle emozioni ai sentimenti*, Audax, Caltagirone 2000, p. 37.

<sup>35</sup> B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p. 18.

<sup>36</sup> Ivi, p. 18.

## CAPITOLO II

### Come educare alle emozioni e con le emozioni

#### **1. Coltivare l'arte del sentire: il cuore apprendista**

L'intelligenza del cuore, al pari delle altre intelligenze, ha bisogno di sapere, saper essere, saper fare, saper diventare.<sup>37</sup> Quando consideriamo negativa qualche cosa spesso è perché non la capiamo e quindi ne abbiamo paura; così accade generalmente con le emozioni. Invece di respingerle ed evitarle, dovremmo esplorarle per scoprire le opportunità che ogni emozione ci offre.

Aprire le porte al sentire. Aprire quella fessura che ci permette di ascoltare quel linguaggio ulteriore che entra in contatto con aspetti di noi stessi che sono racchiusi nello scrigno dell'anima. Concederci lo spazio per essere in quella modalità che in quel momento ci sembra più rassicurante, rispettando il nostro sentire, ascoltando il monologo interno e seguendo il nostro silenzioso dialogare abitato dalla parola-emotiva.

#### ***1.1. Ascoltarsi per sentire, sentire per ascoltarsi***

L'educazione alle emozioni e con le emozioni, non passa attraverso la parola, ma attraverso i sensi. I sensi sono come il linguaggio attraverso cui il nostro corpo ci parla continuamente, ci narra le sue emozioni le quali intendono metterci in contatto con ciò che è fondamentale per noi. L'emozione è il punto di incontro fra il corpo e la mente la quale veicola la rappresentazione mentale della realtà. L'unico atteggiamento valido di fronte alle emozioni è di mettersi in ascolto. Purtroppo, l'epoca in cui viviamo sembra non rendere possibile, suscitare e potenziare, atteggiamenti di attenzione, di sensibilità all'io e all'altro. Infatti, a differenza del passato dove era privilegiato l'ascolto, la nostra è una cultura del "vedere", il continuo sviluppo delle nuove tecnologie hanno portato una massmedializzazione a forte grado di diffusione che rende ormai di estremo valore l'immagine a scapito di qualunque altra cosa, con una progressiva prevalenza del "vedere" sull'"ascoltare".<sup>38</sup> Abbiamo così smarrito l'importanza di cose, che sembrano scontate: sentire e ascoltare ciò che si sente. Nel sentire, la persona è aiutata ad incontrare se stessa, e nell'ascoltare a trovare una risposta silenziosa all'enigma di sé. Ciò che viene appreso con la sensibilità tramite il corpo non è qualcosa che si ha, come

---

<sup>37</sup> Cfr. B. ROSSI, *Avere cura del cuore. L'educazione del sentire*, op. cit., p. 101.

<sup>38</sup> Cfr. Idem. *L'educazione dei sentimenti. Prendersi cura di sé, prendersi cura degli altri*, Edizioni Unicopli, Milano 2004, p. 175.

un sapere che si può tenere davanti a sé, ma qualcosa che si è e che si diventa progressivamente. Custodire e aver a cuore le emozioni è dare realizzazione al proprio potenziale di sviluppo. Se le emozioni educano, bisogna educarsi al sentire che è anche un educare con le emozioni.

“L’azione educativa che ci viene richiesta, infatti, sarà tanto più efficace quanto più saremo in grado di prestare attenzione alla nostra capacità di ascoltare profondamente il proprio cuore, di dare voce alle emozioni e ai sentimenti, insomma di accogliere ed elaborare la propria affettività, di farsi attrice di correttezza e giustizia del sentire, di un sentire adeguato, di una risposta affettiva appropriata”.<sup>39</sup>

Le emozioni “sono il nostro prendere atto di come stanno le cose relativamente ad oggetti esterni. Ci permettono di concentrarsi sugli oggetti attraverso un’intensa rappresentazione immaginaria e risvegliano l’attenzione dei sensi”.<sup>40</sup> Molte volte, infatti, la realtà che ci sta di fronte non viene esaminata attentamente, per cui non riusciamo ad aver una giusta visione delle cose. Siamo portati ad ingigantire, a dare interpretazioni sbagliate, a generalizzare descrivendo nel pensiero, in modo esagerato, quello che ci accade: sono tutti dei *virus mentali*<sup>41</sup> che invadono i nostri pensieri e di cui dobbiamo essere attenti. Ha ragione Mortari quando dice che: “il pensiero capace di accendere di senso l’esperienza è quello che sa trarre alla luce il sentire originario, precisando che: impegnarsi nella conoscenza di sé portando il sentire sotto lo sguardo dell’intelligenza significa accompagnarsi all’incontro col proprio essere; significa oltrepassare quella condizione che ci fa stare passivamente nel vissuto, intrappolati in un’ignoranza di sé che diventa immobilità e, quindi, intrascendenza. Conoscersi, addentrarsi nella propria vita interiore è trascendersi”.<sup>42</sup> Sapersi ascoltare è saper fare esercizio di rammemorazione per riordinare e valutare meglio. L’ascoltarsi diventa così strumento prezioso per la continua conoscenza personale e valutazione di sé, rilettura e ricostruzione, riscrittura e rinascita, ricomposizione e riqualificazione. Tale cammino formativo, vero esodo verso l’interiorità, implica, in definitiva, un lavoro mentale destinato ad analizzare ciò che veramente si è stati, ad interrogare ciò che non si era compreso, a ri-leggere in maniera diversa l’antico, apprendere qualcosa di sé e accettare gli aspetti meno piacevoli di sé, “riflettendo, *pensando*, elaborando interiormente ciò

---

<sup>39</sup> Da cercare

<sup>40</sup> R. REGNI, *Il sole e la storia*, op. cit., p. 13.

<sup>41</sup> Cfr. M. DI PIETRO, *Abc delle mie emozioni*, op. cit., p. 41-55.

<sup>42</sup> Cfr. L. MORTARI, *Aver cura della vita della mente*, La Nuova Italia-Rizzoli, Milano 2002, pp. 86-7.

che si vive di fuori”.<sup>43</sup> Ma tutto ciò avviene solo se troviamo uno spazio di solitudine e silenzio interiore, quale attitudine che ci apre ad un autentico ascolto del nostro sentire.

## ***1.2. L’alfabeto del silenzio: il linguaggio delle emozioni***

Affetti ed emozioni parlano in prima persona, ma si esprimono sempre all’interno di una trama di significati che sfugge al nostro controllo. Il nostro corpo è in grado di ascoltarle, se sappiamo fare silenzio. Oggi si avverte una reale esigenza di silenzio, l’uomo è assediato da rumori «visivi e sonori»,<sup>44</sup> invaso dal chiasso, occupato dalla frenesia, dall’ansia e dal progettare. Non si trova un po’ di tempo per far silenzio attorno a sé e in sé per avvertire le altrui e le proprie voci interne. L’uomo contemporaneo attribuisce maggior valore al movimento che al raccoglimento, all’esibizione che alla ritiratezza,<sup>45</sup> costaterà Lacroix. Più ancora che dal silenzio esteriore, però, si ha bisogno del silenzio interiore. Ci stiamo impoverendo di due dimensioni indispensabili per l’equilibrio dell’uomo: l’ascolto e il silenzio, o meglio il silenzio per ascoltarsi. L’alfabeto del silenzio è il linguaggio delle emozioni. Il silenzio lavora; è importante educare il nostro spirito alla scuola del silenzio e dare alla nostra vita ogni giorno, ogni ora che trascorre il conforto del silenzio. È una necessità per ogni persona coltivare il desiderio di aiutarsi a *sentirsi*, facendo

“pratica della quiete e del silenzio, della lentezza e della tranquillità interiore, a saper ascoltare profondamente il cuore, a compiere una riflessione sulla propria soggettività, a sapersi ripiegare su se stessi per scavare attraverso un lento e paziente scandaglio nella profondità dell’anima, e dunque per compiere una genealogia del proprio sé al fine di recuperare le proprie origini, ponendosi in ascolto del proprio accadere interiore, e dunque a saper conoscere, accogliere, ascoltare, interrogare, elaborare, esprimere e riconoscere, narrare e ripensare, gestire intelligentemente emozioni sentimenti e passioni disponendosi di volta in volta all’accettazione o al rifiuto, all’accoglienza o alla critica, alla valorizzazione o alla limitazione.”<sup>46</sup>

Quanti germogli fa fruttificare il silenzio nel nostro spirito e quante verità fa brillare nell’animo!

Anche Mounier, uno dei pionieri del *personalismo*, non cessa di ricordare che, in una civiltà come la nostra le cui distrazioni corrompono il senso della quiete, è imprescindibile questa esperienza vitale, questo impegno a fare silenzio e ritirarsi, raccogliersi e concentrarsi, al fine di *scendere in sé, riprendersi, riaffermarsi* e

---

<sup>43</sup> E. BIANCHI, *Lessico della vita interiore*. Le parole della spiritualità, Rizzoli, Milano 2004, p. 193.

<sup>44</sup> M. BALDINI, *Le dimensioni del silenzio nella poesia, nella filosofia, nella musica, nella linguistica, nella psicanalisi, nella pedagogia e nella mistica*, Città Nuova, Roma 1988 p. 9.

<sup>45</sup> Cfr. M. LACROIX, *Il culto dell’emozione*, trad. it., Vita e pensiero, Milano 2002, p. 109.

<sup>46</sup> B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p. 19.



*ripossedersi*.<sup>47</sup> Facciamo dunque nostri i silenzi che incontriamo nelle metamorfosi liete e drammatiche della nostra esistenza, sono il luogo di incontro con le nostre emozioni, sia nei momenti di aridità, solitudine, disperazione, abbandono, malattia, così come nei momenti di gioia, di consolazione, di entusiasmo. Nel silenzio interiore, dirà Rossi, può essere individuata la premessa indispensabile per poter abbandonare la strada troppe volte e troppo a lungo percorsa della lontananza da sé e dell'auto-oblio, per sondare i propri vissuti intrapsichici e intersoggettivi e dunque, tanto per scoprire e incontrare il sé, per prendere consapevolezza di se stessi e autocondursi, quanto per poter incontrare gli altri e accoglierli.<sup>48</sup>

In definitiva, silenzio e ascolto si richiamano necessariamente: non ci può esser l'ascolto se manca il silenzio, silenzio, però, che non vuole essere un silenzio vuoto ma un silenzio che ascolta, un silenzio vivo e presente che ci avvolge, rispettandoci e interrogandoci. Esso stimola l'uomo a riflettere per non sbagliare o per non ripetere gli sbagli, lo dispone ad ascoltare, lo aiuta ad incontrare sé stesso e gli altri. L'uomo autentico ama il silenzio, capisce nel silenzio, decide nel silenzio. Il silenzio potrebbe definirsi linguaggio per capire e dialogare con il nostro vissuto, dato che entrare in contatto profondo con il proprio mondo interiore, volgere lo sguardo non tanto a ciò che si fa quanto a ciò che si è, fa accedere a nuovi mondi di significati.<sup>49</sup>

Allora l'educazione all'ascolto di sé è un impegno formativo da custodire. "L'equilibrio emotivo ha bisogno di momenti di solitudine e di sosta per comprendere e dotare di senso le esperienze del nostro agire quotidiano, i sentimenti, le emozioni. Anche la ragione trae forza dal ritirarsi a pensare, a giudicare autonomamente, a rammemorare per rielaborare".<sup>50</sup> Si rivela dunque importante fare spazio al silenzio nella nostra vita; il contatto con le emozioni si concretizza nel silenzio. Nel silenzio si coglie la verità più profonda di sé, si attua la conoscenza più autentica. Conoscere la propria verità interiore deve rappresentare il traguardo esistenziale da raggiungere, in quanto l'uomo si conosce solo "vivendo" e facendosi protagonista del suo stesso vivere. Infine, è la vita stessa che induce procedimenti autoriflessivi e meditativi, e che, anche senza una solitudine volutamente cercata, riconduce ciascuno dinanzi al silenzio e al dialogo con la propria vicenda nel più profondo.<sup>51</sup>

---

<sup>47</sup> Cfr. E. MOUNIER, *Il personalismo*, G. CAMPANINI, M. PESENTI (a cura di), AVE, Roma 2004, p. 73-74.

<sup>48</sup> B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p. 130.

<sup>49</sup> Ivi, p. 124.

<sup>50</sup> Ivi, p. 125.

<sup>51</sup> Cfr. D. Demetrio, *Educazione interiore*. Introduzione alla pedagogia introspettiva, La Nuova Italia, Milano 1996, p. 24.

## 2. Funzione educativa delle emozioni.....

### 2.1. *Costruzione dell'identità tra intimità ed estimità:*

#### *realizzazione di un'interpersonalità*

Le emozioni hanno una funzione fondamentale nella costruzione dell'identità. “Tutta l'opera di formazione della personalità, in qualunque età della vita venga a realizzarsi, suppone sempre un ritorno al mondo interiore.”<sup>52</sup> La pratica dell'introspezione ci aiuta a far luce sulle proprie mancanze e difetti, a ripercorrere strade già intraprese, a rivalutare le scelte fatte e trarre insegnamenti.

La melanconia, l'angoscia, la mancanza di pace e di gioia va distruggendo l'uomo moderno. Troppo si spera dalla vita, dalle cose, dagli uomini, sostiene Pavanetti, mentre l'unica cosa che soddisfa tutte le nostre speranze, sta dentro di noi. Finché non giungeremo ad incontrarci con la nostra verità interiore, non potremo mai neppure sognare di essere felici.<sup>53</sup> Prestare attenzione alle emozioni è custodire ed avere a cuore l'io, è costruire la propria identità e consolidare la propria personalità. Come ha sottolineato l'antropologo B. Mondin “l'uomo non entra in questo mondo come un'opera già interamente compiuta, totalmente definita, ma piuttosto come un progetto aperto, tutto da definire e da realizzare”.<sup>54</sup> Ogni persona tende ad essere sempre più e sempre meglio se stessa, caratterizzando così, in modo sempre più eccezionale, il suo io. Quando la persona ha la possibilità di interagire positivamente con gli altri e con il mondo si verificano esperienze di apprendimento, identificazione, valutazione, confronto. Il cammino della formazione della personalità non si risolve in un processo cognitivo bensì in un'esperienza marcatamente affettiva. Le esperienze della vita quotidiana sono tutte preziose per tessere la propria vita. Sono i colori, tenui o vivaci, imprescindibili dell'arazzo della propria personalità.

Certo – mi diceva una consorella durante uno scambio a proposito – io sono come la “Fontana di Trevi” – e spiega – nella Fontana di Trevi c'è una conchiglia che, come un carro, viene trainata da cavalli marini guidati da tritoni. I cavalli rappresentano il mare calmo ed il mare agitato. Quando le emozioni sono burrascose, siano indignazione o paura, sconforto od euforia, come l'allegoria dell'oceano, devo saper guidare il carro della mia esistenza approfittando di queste potenze che vengono dal profondo. E quando sono calma vado ad approfondire la scia tracciata per cogliere lo scatenante della paura emersa, l'innescò del desiderio stannato, la fessura che mi ingoia nello sconforto. E proprio in questa instabilità emotiva cresco in pienezza fra l'artistico balzare delle acque, molinetti delle circostanze.

---

<sup>52</sup> E. PAVANETTI, *Il messaggio della Bontà*, LDC, Torino 1965, p. 129.

<sup>53</sup> Ivi, p. 129.

<sup>54</sup> B. MONDIN, *L'uomo: chi è?* Elemento di antropologia filosofica, Massimo, Milano 2004, p. 409.

Anche il perdere il controllo alzando la voce, la voglia di piangere, i limiti, i difetti non sono barriere, ma possono essere suggerimenti che ci indicano il cammino che dobbiamo percorrere. Il cammino dell'armonizzazione inizia con l'ascolto del nostro mondo interiore dove troviamo la verità dei nostri sentimenti e attraverso di essa esprimiamo noi stessi e raggiungiamo l'autorealizzazione. È perciò importante capire le nostre emozioni, esse ci motivano anche ad affrontare impegni fastidiosi, faticosi o difficili per poter raggiungere grandi ideali. Se ascoltate intelligentemente, innescano una forza interiore che ci spinge verso valori superiori.

Ciò che siamo è ontologicamente iscritto in noi, e deontologicamente siamo chiamati ad esserlo. Bisogna capire con la mente e con il cuore il valore della nostra vita. Ognuno di noi, in sé stesso, è un mondo unico ed irripetibile, lo ribadisce anche Buber. L'identità è infatti tutto ciò che caratterizza ciascuno di noi come individuo singolo e inconfondibile. Jung, considerato fondatore dello sviluppo adulto, a differenza di Freud, non ritiene che la personalità si fissi alla fine dell'infanzia. Per lui, l'individuazione, processo che porta allo sviluppo di un unico Sé che realizza le potenzialità di un individuo, continua nel corso della vita. Nel processo di ricerca della propria personalità, adottiamo diversi atteggiamenti tra cui l'estroversione e l'introversione. Il primo ci orienta verso l'ambiente esterno, mentre il secondo ci guida verso l'esperienza soggettiva, interiore. Jung scopre che tutta l'energia psichica deriva dai conflitti che si vengono a creare fra i vari elementi della personalità, e la meta cui tende lo sviluppo della personalità è quello di evitare di attribuire troppa importanza a un unico aspetto e di ottenere, invece, un equilibrio o integrazione fra i varie elementi. Questo processo di individuazione è contrassegnato da crisi personali che, se risolte adeguatamente, porta ad una crescita verso un livello ancora più elevato di equilibrio e di armonia. Per lui, infatti, la condizione umana è un continuo sviluppo, e il compito dell'uomo nella vita è quello di capire qual è la sua vocazione, cioè diventare ciò che già si è in potenza. "L'identità personale non è fato bensì progetto, non è destino bensì storia, non è sostanza immutabile e fissa bensì è struttura fluida che si fa e si disfa continuamente, non è realtà data bensì è sviluppata all'interno di quella variegata avventura che è l'esistenza."<sup>55</sup> L'intelligenza intrapersonale è quella componente dell'intelligenza che ci mette emotivamente in sintonia con noi stessi. "La vita, nell'ottimo della sua espressione, è un processo dinamico e cambiante, all'interno del quale nulla è congelato [...] è un processo in trasformazione, non una entità fissa e

---

<sup>55</sup> Cfr. B. ROSSI, *Identità e differenza*. Compiti per l'educazione, La Scuola, Brescia 1994, p. 200.

statica; un fiume che scorre, non un blocco di marmo; una costellazione di potenzialità in permanente cambiamento, non un insieme definito di tratti o caratteristiche. La vita è orientata da una comprensione e interpretazione dalla mia esperienza costantemente cambiante. Sempre si trova in processo di divenire persona «On Becoming a Person»<sup>56</sup>.

Ma restrizioni imposte dalla socialità, sembrano sbarrare la via a ogni tentativo di rendere fluidi e incerti i confini tra il dentro e il fuori, non si può parlare ingenuamente di un'interiorità in cui il soggetto vive come incapsulato. E' il paradosso che contraddistingue gli esseri che noi sempre siamo. Il desiderio di essere implica, per definizione, uno sconfinamento: dunque una relazione con l'alterità. Ed i confini con l'esterno, passano sempre all'interno. L'amore che è il più autonomo tra i sentimenti, nello stesso tempo, è la passione che ci può rendere più dipendenti. Il desiderio di essere trascina il soggetto fuori di sé sin dal primo istante in cui si manifesta: lo rapisce, lo rovescia in un'esteriorità. Così il più intimo dei sentimenti, il sentimento che sembra nascere unicamente nel Sé, e che, per quanto traboccante, sembra trovare nel Sé l'involucro più naturale, il limite che rende più intense le sue espansioni, ha mostrato il suo statuto relazionale.

“Ho scoperto che quanto più autentico posso essere nella relazione, tanto più utile risulterà quest'ultima. Questo significa che devo avere presente i miei sentimenti e non offrire una facciata esterna assumendo un atteggiamento diverso da quello che sgorga a livello più profondo o inconscio.

Essere autentico implica anche la volontà di essere ed esprimere attraverso le mie parole e la mia condotta, i diversi sentimenti ed atteggiamenti che abitano in me. Questo è l'unico modo di riuscire a stabilire una relazione autentica, condizione che assume un'importanza fondamentale. Solo mostrandomi così come sono, aiuto l'altra persona a cercare e a trovare la propria autenticità.”<sup>57</sup>

## ***2.2. Educare all'emozionalità per promuovere le relazioni.***

Il raccoglimento e la riflessione non sono, dunque, solamente uno sguardo interiore, un ripiegamento sull'io ma anche *intenzione, proiezione di sé*.<sup>58</sup> Più ancora, la cura di sé deve intersecare necessariamente la cura degli altri. Questo ascoltarsi in profondità per sentire ci deve portare ad un “sentire empaticamente”,<sup>59</sup> cioè non solo sentire il proprio *sentire* e traboccare il proprio sentire ma anche sentire il *sentire altrui*.

---

<sup>56</sup> Cfr. C. R. ROGERS, *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Mexico 1997, p. 35.

<sup>57</sup> Ivi, p. 33.

<sup>58</sup> Cfr. E. MOUNIER, *Il personalismo*, op. cit., p. 77.

<sup>59</sup> Cfr. B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p. 139.

È dunque opportuno, nella nostra riflessione, riprendere in considerazione il concetto di empatia già sottilmente abbozzato nel primo capitolo, mentre parlavamo del crinale sociale delle emozioni. La comprensione empatica è la percezione dei sentimenti e dei significati personali che l'altro sperimenta in un momento preciso, è il percepire dall'interno dell'altro, così come all'altro le appare e la capacità di comunicare all'altro questa comprensione. Quando qualcuno comprende come io mi sento, senza cercare di analizzarmi o giudicarmi, mi offre un clima nel quale posso svilupparmi e maturare, solo allora incomincia a cambiare qualcosa dentro di me.<sup>60</sup>

Facciamoci accompagnare da questa breve storia vera che potrebbe aiutare ad introdurci a pieno in questo argomento.

«Da circa un mese Giuseppe e Filippo non si parlano più. Per tanti anni hanno vissuto insieme da veri amici, condividendo tutto: gioie, successi, preoccupazioni, pene, la casa, la tavola, insomma tutto! Ora per una piccola incomprensione non si scambiano nemmeno una parola. Ognuno vive solitario, anche se continuano a condividere lo stesso appartamento. Una mattina dopo tanti mesi di ricerca e d'attesa Giuseppe è riuscito ad avere un appuntamento per un lavoro in fabbrica. L'appuntamento era previsto per le 15h. Quanto desidera condividere questa sua gioia con qualcuno! Con un amico, magari col suo migliore amico, con colui che gli è rimasto comunque sempre vicino! Ma rientrando in casa si sente così solo... oppresso da tale solitudine ed anche dalla stanchezza dell'andirivieni per trovare il posto di lavoro crolla sul letto. Prima di addormentarsi, lascia questo messaggio a Filippo sotto la porta: «Per favore Filippo, svegliami alle 14h, la mia sveglia non funziona». Alle 14h, Filippo scrive anche lui: «sono le 14h, svegliati!», fa passare questa nota sotto la porta di Giuseppe senza svegliarlo. Passano le 15h, 15h.30... finalmente svegliato dal rumore proveniente da appartamenti vicini, Giuseppe si affretta a recarsi al luogo dell'appuntamento. Purtroppo, è troppo tardi! Il suo posto fu assegnato a un altro. Giuseppe ritorna a casa piangendo. Alla soglia della porta, trova Filippo... tutti e due si abbracciano piangendo.»

Questa esperienza è una delle tante tristi e dolorose esperienze che vive l'uomo; e Giuseppe e Filippo possono avere innumerevoli nomi: possono essere ciascuno di noi.

L'esperienza del vivere ci aiuta a comprendere la duplice azione, esteriore e interiore, di ascoltare le nostre emozioni. È proprio a questo che ci porta l'intelligenza delle emozioni, a un capire con le emozioni. La capacità di entrare in sé per riconoscere i propri sentimenti nel momento in cui essi si presentano, e di uscire da sé non solo per capire l'altro ma per aiutarlo a conoscersi meglio, a saggiare limiti e risorse che non si credeva di avere. Ha ragione il poeta Blake quando afferma che «una lacrima è una cosa intelligente». L'emozione ha dunque la funzione educativa di favorire l'empatia, il *mettersi nei panni* dell'altro, dirà Rossi, il *rendersi conto* del suo sentire, sentire insieme a lui, partecipare ai suoi vissuti, comprendere profondamente i suoi stati affettivi, dividerne problemi, aspettative, progetti, stimare le differenti modalità con cui egli si

---

<sup>60</sup> Cfr. C. R. ROGERS, op. cit., p. 65-66.

dispone nei confronti della realtà, saper ascoltare e saper gestire i conflitti facendone una risorsa e non un ostacolo.<sup>61</sup> Una nostra “sordità affettiva” può impedire quella comprensione profonda dell’altro che permetterebbe di ridurre al minimo i conflitti, le offese, le negazioni, consentendo apertura e dialogo, disponibilità e flessibilità, confronto leale e comprensione delle posizioni dell’altro, verso lo sviluppo di un ascolto empatico e verso una cura autentica della persona nel rispetto del suo valore e della sua dignità.<sup>62</sup> Il vero ascolto è saper leggere nel cuore di chi parla, saper decifrare l’infinito linguaggio con cui ci parla: nell’espressione del volto, nello sguardo, nei silenzi, nel tono di voce, nei gesti, nelle sue sofferenze, nelle sue ferite, ecc. Goleman ci ricorda, infatti, che “se è vero che la normale modalità di espressione della mente razionale è la parola, quella delle emozioni è invece di natura non verbale”.<sup>63</sup> Ecco perché, è importante essere capaci di fare ermeneutica dei volti e degli sguardi, dei loro segni e delle loro sembianze, delle loro allusioni e delle loro metamorfosi, essere in grado di intuire le lacrime che spesso riempiono un sorriso, riuscire a conoscere qualcosa della vita interiore e delle emozioni degli altri.<sup>64</sup> Il cammino dell’ascoltarsi è un cammino verso un *sentire-con-qualcuno*, dove si riesce ad individuare le modalità comunicative attraverso cui l’altro manifesta il proprio modo di esistere. “Il diritto di ogni persona di utilizzare la propria esperienza a modo suo e di scoprire in essa i propri significati è una delle potenzialità più splendide della vita.”<sup>65</sup>

Questo sentire il mondo più intimo dell’altro come se fosse proprio, non deve però mai perdere la qualità del *come se*; dobbiamo essere capaci di sintonizzarci con i suoi modi di pensare, con le sue emozioni, con i suoi desideri vivendoli in un certo modo come propri, ma senza *con-fondere* le proprie paure, le proprie interpretazioni o le proprie motivazioni con ciò che è solo suo”<sup>66</sup>. È importante sottolinearlo, in quanto si può correre il rischio di proiettare inconsciamente sugli altri quello che noi stiamo vivendo, e alla fin fine credere che siano gli altri a viverlo. La relazione non è mai soppressione di sé, è piuttosto aprire canali per mezzo dei quali gli altri possano comunicare i suoi sentimenti, il suo mondo percettivo personale. E ciò è squisitamente arricchente.

---

<sup>61</sup> Cfr. B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p. 22.

<sup>62</sup> Cfr. B. ROSSI, *L’educazione dei sentimenti*, op. cit., pp. 177-200.

<sup>63</sup> GOLEMAN, op. cit., p.127.

<sup>64</sup> Cfr. B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p. 143.

<sup>65</sup> Cfr. C. R. ROGERS, op. cit., p. 30.

<sup>66</sup> Cfr. L. SANDRIN, *Abbi cura di te*. C’è un tempo per gli altri e un tempo per sé, Edizioni Camilliane, Torino 2007, p. 23.

### 2.3 *La pedagogia della lumaca*

Entrare in contatto con l'altro è un'arte... Bisogna saper entrare a piedi nudi nella terra sacra dell'altro... Immagina che tu possa sentire tutto il rumore delle scarpe ferrate quando con una bella corazza entri nello spazio di un altro e capire che bisogna entrare a piedi nudi e senza armi.

Essere in empatia è ascoltare il ritmo altrui, e quindi anche le flebili modificazioni nel tempo.Cogliere il ritmo permette di esser prossimi all'affettività dell'altro. L'empatia si intesse del ritmo e delle sfumature che l'altro ha nel tempo e ciò implica ascoltare l'altro. E proprio ascoltare vuol dire fare silenzio dentro di sé, far tacere le tante parole che giudicano, che interpretano e a tutti i costi vogliono trovare soluzioni veloci. Da questo silenzio può nascere l'ascolto dell'altro, un silenzio che è spazio, apertura.

Inevitabilmente l'ascolto dell'altro, nel suo vivere lo spazio, nella sua mimica, nella sua voce, nell'intenzionare le relazioni, nei suoi silenzi e sguardi porta una riflessione indiretta anche sul proprio ritmo.

Ogni persona ha un suo ritmo interno di crescita, seguendo il quale procede su una strada sufficientemente lineare, mentre ogni forzatura, esterna al proprio ritmo, costringe la persona a deviare dalla propria «saggezza» interna, a scapito di uno sviluppo armonico ed equilibrato. Il potenziale di accrescimento interiore viene garantito dalla capacità stessa della persona di seguire la strada ottimale per sé.<sup>67</sup>

Il ritmo è un'esistenziale; se ascoltato lascia brecce, momenti in cui è possibile entrare in dialogo, in cui si ascoltano le risonanze e si scopre di essere in consonanza. Nella relazione e nel suo prendere forma, nell'abitare intensità e pause, il ritmo dona senso al presentarsi muto delle possibili svolte della relazione, non solo nelle direzioni di senso, ma anche nell'intensità con la quale la stessa è vissuta. Si può pensare il ritmo come "il fondo" sul quale l'altro può svelare la relazione tra sé e il mondo. Il ritmo è ciò che genera e libera l'intenzionalità di coscienza. Il ritmo del discorso, nella relazione, non è casuale ma è possibile pensarlo a partire da una comunicazione pre-riflessiva che permette l'incontro e lo scambio delle idee; il discorso si apre e si chiude seguendo un ritmo che dice molto sugli interlocutori. Sentire l'altro permette di sentire come siamo dall'altro ascoltati. Il ritmo caratterizza l'apertura all'empatia.

Non è importante che si arrivi a stabilire una risonanza tra i ritmi, tra le due persone che sono in relazione: è più importante comprendere l'esistenza del ritmo che permette

---

<sup>67</sup> L. SASSO, C. M. BONVENTO, C. GAGLIANO, *Scienze infermieristiche generali e cliniche*, McGraw-Hill, Milano 1997, p. 13.

l'incontro o che lo impedisce se non lo si rispetta; è necessario rispettare il ritmo dell'altro, ma per farlo bisogna ascoltarsi per prendere coscienza anche del proprio. Sentire l'altro che ascolta il nostro ritmo permette di sentire, nello stesso tempo, il ritmo dell'altro. Si ha un intersecarsi possibile dei due ritmi.

L'apertura, la leggerezza, il radicamento, la fiducia e l'unità rappresentano vissuti che sentiamo quando incontriamo l'altro: questi aspetti rappresentano il ritmo che ne cogliamo, costituendo l'incontro.

E così per Nicola Chiaromonte, è indispensabile rispettare il ritmo dell'altro: "solo ciò che nasce, cresce e si forma secondo il suo proprio ritmo e la legge inscrutabile che opera in ogni cosa è vero e vale". In ognuno di noi, infatti, c'è qualche cosa di indicibile, che non riusciamo a comunicare, a volte neanche a noi stessi e che ha bisogno di tempo, pazienza per emergere dal profondo.

Le emozioni rivelano di essere un educatore lento, profondo, efficace. La loro Filosofia è quella di andare "slow" per capire il loro intimo significato. Ed è proprio la pedagogia della lumaca! Seguire un ritmo che gli è proprio, percorrere con impegno e costanza il cammino che conduce alla meta di cui si anela. Un cammino certo faticoso, ma che ci arricchisce e ci rende migliori.



## CAPITOLO III

### “Homo sentiens”: l’ideale per una cultura della vita e dell’amore

#### 1. Quando la relazionalità sboccia nell’ospitalità

L’essere ospitali si esprime, in primo luogo, nel creare uno spazio dove l’altro possa sostare e questo attraverso una graduale trasformazione dell’estraneo in familiare. Trasformazione che richiede una grande forza d’animo e una capacità di situarsi di fronte all’altro ricca di atteggiamenti positivi: il considerare l’altro come mistero, rispettandolo come artefice di un progetto il cui svolgimento segue percorsi originali; la fiducia che fonda su ritenere l’altro portatore di valori e di risorse; l’accettazione della sfide che viene da altri modi di vedere le cose lasciando che il sistema delle proprie sicurezze venga salutarmente scosso; il servizio gratuito, delicato e rispettoso.<sup>68</sup>

E questo in vari ambiti, in diverse situazioni, che pur sconnesse si accomunano in quanto espressione di come si possa vivere realmente e tangibilmente la bellezza delle emozioni. Queste ultime pagine intentano dimostrare ecletticamente quanto fin qui è stato espresso.

#### 1.1 Affetti senza legami, legami senza affetti

Non possiamo ignorare le difficoltà che ci sospingono a chiuderci e a non aprirci, a isolarci e a non attuare significativi legami sociali, a compiere scelte esistenziali egoistiche optando per tutelarci piuttosto che per offrirci e spenderci.

In nome del successo ci vengono imposti, e ci imponiamo, obbiettivi anche talvolta irraggiungibili. Si corre dietro la riuscita in tutti i campi: vita professionale, familiare, affari, amori, ecc. La mente è totalmente affollata di desideri e continuiamo a riempirci di una quantità sempre maggiore di ambizioni, lasciando sempre meno spazio alla cura del nostro rapporto con gli altri il quale viene facilmente sacrificato davanti alle eventuali difficoltà della vita. La non realizzazione dei nostri progetti, o meglio, una realizzazione diversa di quella sognata porta spesso alla delusione e alla disperazione.

Le relazioni ne risentono molto. Infatti, si rileva oggi un crescente tasso di instabilità coniugale confermato dagli indicatori di cambiamento: convivenze di fatto, divorzi, separazioni, famiglie ricostruite sempre in aumento.<sup>69</sup> L’amore è indispensabile

---

<sup>68</sup> Cfr. A. BRUSCO, *Affondare le radici, estendere i rami*. Itinerari di crescita umana e spirituale, Camilliane, Torino 1999, pp. 117-126.

<sup>69</sup> Dati raccolti in P. DONATI, *Manuale di sociologia della famiglia*, Martano editrice, Lecce 2011, p. 130-151.

per la propria realizzazione, ma, nella nostra epoca, ciò che si cerca non è l'altro ma la realizzazione di sé attraverso l'altro ed allora la relazione d'amore diventa impossibile.

Invece Rossi ci insegna che le azioni governate dalla logica del “senza l'altro” e del “sull'altro” e non dal principio del “con l'altro” e del “per l'altro” oscurano l'alterità.<sup>70</sup> Non ci deve essere niente dietro l'amore! Si ama non per avere qualcosa da ricevere ma per godere la possibilità di dare tutto quello che si è, per poi provare la gioia di regalare tutto quello che si ha. È tangibile notare che l'uomo, misteriosamente, non è mai appagato: più pensiamo a noi stessi, più siamo tristi; più abbiamo e più vogliamo; più facciamo per noi e più abbiamo sete di qualcosa di più. Eppure, la felicità non è avere, non è un possedere, ma amare e sentirsi amati. Non è una cosa, è una *relazione*. L'amore, è forza, è coraggio, è sacrificio; quando si dà con amore, si dà sempre di più.

Tuttavia, dobbiamo tenere presente che tutto parte dai nostri vissuti fin dall'infanzia. “La famiglia è il luogo dei legami senza i quali non c'è né autonomia né libertà, ma solo solitudine e disorientamento. [...] La famiglia è quella fondamentale palestra in cui si apprendono gli affetti e i sentimenti che poi ci accompagneranno per tutta la vita. E qui si capisce forse meglio la ragione profonda della insostituibile e primordiale funzione educativa della famiglia che la rende così misteriosamente necessaria.”<sup>71</sup>

Come abbiamo già avuto modo di sottolineare nel capitolo precedente, il cammino di maturazione di ogni persona affonda le sue radici nell'infanzia. Lo psichiatra V. Guidano mette in rilievo questo collegamento e continuità tra la dimensione affettiva formatasi nel corso dell'attaccamento infantile e la formazione della personalità che da adulto potrebbe condizionare il nostro modo di amare, le nostre scelte di vita.<sup>72</sup> Lo stesso discorso vale per la vita religiosa. È difficile seguire Cristo, se frustrazioni o carenze affettive dell'età evolutiva hanno impedito la libertà interiore, la pienezza della vita del profondo. La fiducia ha le sue radici nei primi tempi di vita dell'individuo e nell'ambiente familiare in cui è vissuta, più precisamente è legata al tipo di rapporto stabilito con le figure genitoriali; matura attraverso la scoperta della positività del proprio io, confermato sufficientemente dagli altri e dai risultati del proprio lavoro;

---

<sup>70</sup> Cfr. B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p. 211.

<sup>71</sup> R. REGNI, *Educare con il lavoro. La vita attiva oltre il pruduttivismo e il consumismo*, Armando, Roma 2006, p. 154.

<sup>72</sup> T. CANTELMÌ – M. PENSAVALLI, *Scusa se non ti chiamo (più) amore*. Come scegliere il partner e vivere felici, San Paolo, Milano 2010 dove troviamo sviluppato i quattro stili affettivi in funzione dei modelli di attaccamento infantile.

produce una certa sicurezza e un certo coraggio di fare; dispone positivamente verso il futuro e la realtà.<sup>73</sup> Il rapporto personale col Signore, proprio perché è un rapporto che impregna il nostro tessuto esistenziale con tutte le risonanze emotive che lo percorrono, porta ad una libertà interiore ed umana impareggiabile ed ad una capacità di dono e di accoglienza che fonda proprio sulla fecondità delle nostre fessure quando su di esse si innescano le radici di un rapporto vero. Questi legami che sono certezze e libertà si possono capire solo vivendoli.

## ***1.2 L'intelligenza delle emozioni nei luoghi di cura***

La malattia, qualunque sia la sua natura e gravità, alterando le relazioni, le abitudini e il ritmo della vita quotidiana, costituisce un'esperienza critica in ogni stadio della vita. Le persone reagiscono in modo diverso alla stessa malattia, in quanto sono tanti i significati che la malattia può assumere per la singola persona<sup>74</sup>. Alcuni, difatti, si distaccano da tutto e talvolta arrivano a respingere ogni contatto od offerta, altri richiedono amore e attenzione ed altri diventano esigenti, lamentosi, dipendenti.

Prendersi cura è entrare in sintonia con il malato, *com-patire*. Qui ritorna il discorso su l'empatia. Empatia che si fa *condivisione*, che prende parte alla vita dell'altro e lo rende, in qualche modo, partecipe della propria vita, condividendo i momenti di buio e di paura, percorrendo insieme la strada che conduce alla riabilitazione. Questa condivisione esige *farsi presenza*. Purtroppo, in alcuni ambienti sanitari, sembrano dominare le prestazioni rispetto alle relazioni, il sapere rispetto all'ascolto e all'attenta valutazione dei significati che la malattia ha per il malato, il gesto di cura tecnicizzato e istituzionalizzato piuttosto che un saper stare, un essere presente. La persona da curare e di cui prendersi cura rischia, pressoché continuamente, di essere ridotta a "macchina biologica".<sup>75</sup> È sempre presente il pericolo che si curi il corpo-oggetto ignorando il corpo-persona o che, paradossalmente, la persona sia curata ma non ci si prenda cura di lei, che siano dimenticati o sottovalutati i suoi sentimenti, le sue paure, le sue aspettative, i suoi progetti, la sua biografia e, quindi, non ci si faccia carico del dolore del suo tessuto esistenziale.<sup>76</sup> Ecco perché è importante non perdere di vista l'umano. Insieme alla somministrazione del farmaco, ci deve esser l'impegno ed il tempo per

---

<sup>73</sup> Cfr. A. CENCINI, *Il contributo delle scienze umane nella formazione al discernimento*, in AA. VV., *Formazione al discernimento nella vita religiosa*, Rogate, Roma 1987, p. 227.

<sup>74</sup> Cfr. L. SANDRIN, *Compagni di viaggio. Il malato e chi lo cura*, Paoline, Milano 2000, p. 14- 22.

<sup>75</sup> Cfr. B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p. 35.

<sup>76</sup> Cfr. Ivi, p. 36.

l'ascolto ed il sostegno, per il colloquio e la comprensione; spazi comunicativi, interazione tra chi cura e chi è curato. Non dimentichiamo che il malato è prima di tutto una persona, *una persona singolare*, la quale ha necessità di sentire che viene colta la propria individualità e interiorità, che viene ascoltata con l'intuizione e la logica del cuore, che viene percepito il suo personalissimo bisogno, che chi vuol curarla concepisce la cura in termine di totalità, intravedendo messaggi nel linguaggio dei suoi sguardi e dei suoi gesti, del suo volto e del suo pianto.<sup>77</sup> L'invito a fare l'ermeneutica del volto trova qui un ampio campo di attuazione. Ogni azione di cura deve dunque diventare occasione di un incontro. Nell'*ad-sistere*, cioè nel presenziare accanto, ricordare che "Ogni gesto, ogni attività, ogni informazione, ma anche i silenzi, i sorrisi e gli sguardi talvolta accoglienti, talvolta frettolosi o peggio acri, assumono in ambito sanitario una precisa valenza comunicativa".<sup>78</sup> Ed anche terapeutica. Medici e psicologi hanno cominciato a mostrare un crescente interesse per l'influenza sull'organismo umano delle emozioni positive. Tali ricerche hanno approdato a risultati decisivi grazie all'avvenimento del nuovo modello di biomedicina, cioè la psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI), che partendo dall'assunto che corpo e mente rappresentano un'inscindibile armonica unità, ha sostanzialmente dimostrato che le emozioni positive, attraverso complessi meccanismi neuroendocrini, incidono direttamente sul sistema immunitario (vero garante della salute), quindi sulla salute, proprio come, al contrario, emozioni negative e stress intensi e/o prolungati nel tempo, provocano disagi e malattie anche gravi. Questa nuova modalità di prevenzione e terapia tende a ricercare e sperimentare modalità relazionali che, coinvolgendo positivamente l'emotività della persona, ne migliorino l'equilibrio immunitario da un lato e le abilità psico-relazionali dall'altro.<sup>79</sup>

In sostanza, l'assistenza dovrebbe "diventare occasione per stimolare il soggetto a continuare a vivere in quanto riconosciuto e identificato come persona da un'altra persona".<sup>80</sup> Perché la persona malata venga veramente curata e assistita occorre passare dalla semplice cura al prendersi cura. La logica terapeutica "centrata sulla malattia" deve dunque cedere il passo alla logica terapeutica "centrata sul malato" in una comprensiva accoglienza dei suoi vissuti.

---

<sup>77</sup> Cfr. Ivi, p. 36.

<sup>78</sup> S. BENINI, *Pedagogia e infermieristica in dialogo*, Clueb, Bologna 2006, p. 16.

<sup>79</sup> Cfr. P. GIUGMA, *Sorridere in corsia*, in *Figlie di San Camillo* 3(2009), p. 21-22.

<sup>80</sup> S. BENINI, *Pedagogia e infermieristica in dialogo*, op. cit., p. 18.

### 1.3 *L'amore che difende la vita*

L'impresa culturale dell'educazione delle e attraverso le emozioni può trovare elementi legittimativi anche nei tanti Centri di aiuto alla vita dove le donne arrivano col proprio carico di ansia e paura ed è importante ascoltarle, farle sentire meglio, creare un clima di affetto, di empatia, stando attenti a non confondere le proprie emozioni con le sue. La scelta di abortire nasconde sempre un senso di inadeguatezza, una mancanza di coraggio di fronte alla vita.

Una cultura dell'accoglienza e del rispetto della vita se prende cura anche delle coppie che vogliono un figlio a tutti i costi e lo vogliono "su misura". Bisogna tenere presente che c'è un enorme mercato che sfrutta queste esigenze. Le donne in gravidanza vengono sottoposte ad un enorme bombardamento di esami, diagnosi che hanno lo scopo di creare una sorta di mentalità della paura e far arricchire chi specula su questa paura, portando magari all'aborto o alla selezione sempre più netta della specie.

Bisogna sempre accompagnare le coppie a vivere la gioia del dono di un figlio, ad accoglierlo con tenerezza ed a curarlo già fin dai primi giorni della gestazione.

Bisogna formarci ad "una *mens* affettiva grazie alla quale destare e consolidare un profondo sentimento della vita mediante cui accoglierla e valorizzarla, testimoniare e autenticarne ogni giorno il valore, disporsi al suo servizio e promuovere l'amore per essa."<sup>81</sup> L'amore che prende tanti nomi: accoglienza, rispetto, comprensione, tenerezza, fiducia, ingredienti che trasformano il curare in prendersi cura, operando una sintesi armoniosa tra intelligenza e cuore, tra tecnica e relazione.

Proteggere e difendere la vita di chi è in condizione di fragilità, debolezza, abbandono, povertà.<sup>82</sup> "Servire la vita significa amarla anche quando è scomoda e dolorosa, perché una vita è sempre e comunque degna in quanto tale."<sup>83</sup> Forse la sfida maggiore che la nostra specie deve affrontare è quella di imparare a trattare ogni persona come una persona, nello stesso modo in cui vorremmo essere trattati noi<sup>84</sup>. La dignità della persona, che è una dignità *naturale* non socialmente e culturalmente conferibile, di statuto onto-assiologico<sup>85</sup>, in ragione di quello che è e non di quello che fa o che ha, rende la sua vita un bene indisponibile e intangibile.

---

<sup>81</sup> B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p. 162.

<sup>82</sup> Ivi., p. 155

<sup>83</sup> Messaggio che i Vescovi italiani in occasione della 30° Giornata per la Vita, 3 febbraio 2008.

<sup>84</sup> K. OATLEY, *Breve storia delle emozioni*, op. cit., p. 122.

<sup>85</sup> Vedere E. SGRECCIA, M.L. DI PIETRO, *Bioetica e persona*, in Idd., *Bioetica ed educazione. Fondamenti ed etica della vita nascente*, la scuola, Brescia1997, p. 45.

Si può fare molto per accompagnare la vita di un essere umano che giunge al termine della sua esistenza. Qualunque sia la sua età. Nell'ambito delle cure di fine vita, le cure palliative ne sono un esempio; sono in grado di lenire il dolore fisico, psichico, spirituale della persona in fin di vita prendendosi inoltre carico anche dei famigliari più prossimi quando presenti.

Sono purtroppo ancora poco diffuse e settoriali. Ognuno di noi ha un importante ruolo da giocare in quello che è un importante momento della vita di un essere umano, oltre che ad avere un'innegabile responsabilità, fosse anche solo perché questo argomento riguarda tutti gli individui nessuno escluso.

Per parlare d'intelligenza delle emozioni ed accompagnamento alla persona fino al termine naturale della vita proponiamo semplicemente un pensiero di chi ha saputo essere accanto...

Una vita... posata su un letto, come una cosa, come un oggetto. /Sogni, /paure, /rabbia, /speranza, /disperazione, /futuro / passato, /parole e risate, /piccoli gesti, /tutto racchiuso lì, /in quella cosa posata su un letto.../E ognuno arriva, le parla, la accarezza, la sposta, la lava, /la cura con mille gesti freddi, professionali, /oppure teneri, umani, ma spesso lontani da lei.../Medici, infermieri, amici, parenti, /ognuno con la propria sensibilità ferita /o la propria ricetta preconfezionata, /ognuno con i propri lutti e le proprie paure./Coscienza rubata, /vita sospesa in quello stillicidio continuo di gocce, /che "tranquillizzano", /che rubano le emozioni, /annebbiano i pensieri, /eliminano il dolore e, /soprattutto, il senso.../Come si vive, /annebbiati dai sedativi? /Che sogni si fanno? /Dove viaggerà la tua mente, mentre dormi il tuo sonno artificiale /...e però i tuoi occhi piangono?/Che senso ha tutto questo? /E io, qui accanto a te, che senso ho? /Cosa ti porto? Cosa mi regali tu? /Un sacco di domande: questo è il tuo regalo./Porsi le domande giuste porta ad osservare, a riflettere,/a comprendere ed a cercare soluzioni.../Oh sì, la morte disturba. /Prima commuove, spaventa, /turba e solleva intorno a sé il polverone della pietà, /del dovere di assistenza, delle promesse inverosimili.../Poi disturba. /Stanca. Irrita. /Perché non ti permette di programmarti la vita./E allora, poco a poco, spariscono tutti: /gli amici che /tanto affermavano di non sentirsi di lasciarla sola, /quelli che "scusa sai, non ce la faccio proprio a vederla così, /voglio ricordarla com'era", /i familiari che scappano con mille scuse /ed iniziano a comportarsi come se già fosse morta. /Ma almeno, per quanto spauriti ed inadeguati,/questi vivi che restano qui, nonostante tutto, /forse un cuore ancora l'hanno, /almeno il dolore lo percepiscono e ne restano turbati. /Forse si interrogheranno. Forse troveranno delle strade. /Chi scappa non trova niente, non elabora niente, /spreca solo occasioni e crea altra sofferenza./Ti guardo per ore: /dormire, vagare chissà dove, soffrire, piangere, urlare, e non capisco. /Non ho risposte. /Non so a cosa serva tutto questo, se serve./Non so se è la tua storia /o se qualcuno la sta decidendo per te. /Io sono qui, testimone silenziosa e impotente, non ti abbandono./Vengo con te, per un po', nel tuo silenzio e, fin dove posso, /ti accompagno.

Nulla è importante se non l'esserci, silenziosi contenitori di angoscia, accoglienti ascoltatori di tutti i non detti. Compagni del nulla e del silenzio. Esserci, pronti a trovare ciò che mai si è pensato di cercare.

Chi ha esperienza di accompagnamento dei malati gravi ha potuto rendersi conto di quanto una relazione ricca di amore possa far svanire la ben che minima idea di richiedere l'eutanasia.<sup>86</sup>

## **2. La famiglia come luogo di crescita umana:**

A questo punto possiamo focalizzare la nostra attenzione sulla famiglia, quale prezioso contesto primario fondamentale per la crescita e sviluppo della persona. La famiglia è, infatti, assai più che una pura entità sociologica, in quanto è anzitutto il luogo in cui si origina la vita e ancora più quello in cui si forma la persona. Per questo, è necessario, in ultima analisi, guardare la famiglia come quel nucleo fondamentale che sebbene soggetta a cambiamenti profondi, continua a costituire un'insostituibile risorsa per la persona, quale luogo degli affetti, delle emozioni, dei legami, delle sicurezze, delle protezioni, dei ricordi, delle storie. Purtroppo, progressivamente essa sta svuotandosi di significato. È dunque opportuno comprendere cosa accade in famiglia e aiutare i genitori a costruire strumenti propri che consentano di crescere e di creare legami familiari autentici, grazie ai quali la persona possa vivere la propria vita nel mondo serenamente e in modo responsabile.

### ***2.1 La famiglia a servizio della vita***

La famiglia è il luogo dell'educazione dei sentimenti: in famiglia si impara a comportarsi, ma non solo, si impara come pensare e come sentire. Dalla famiglia il bambino va incontro al mondo portando con sé il bagaglio che ha potuto mettere insieme nella sua famiglia. La responsabilità della famiglia nella vita delle persone è quindi davvero grande, tanto da deciderne, se pur in maniera inconsapevole, l'impronta ed il futuro.<sup>87</sup> Questo eccezionale ruolo della famiglia nella formazione di ogni essere umano è di vitale importanza di fronte allo svuotamento interiore di cui la società è vittima. È nella famiglia che la persona apprende a riconoscere e comprendere le proprie emozioni e passioni e i propri sentimenti sulla base delle modalità in virtù delle quali gli altri si esprimono, interpretano e conferiscono significato ai loro e agli altrui affetti.<sup>88</sup> L'ambiente familiare, che costituisce il contesto relazionale nel quale si instaurano i

---

<sup>86</sup> Cfr. A. BRUSCO, *Morire nella tenerezza*, in *Noi. Genitori & figli*, n. 115 anno XII.

<sup>87</sup> Cfr. B. GRASSELLI – P. CICCANI, *Vita affettiva in famiglia*. Leggere, narrare, riscrivere il proprio vissuto, Cittadella, Assisi 2011, p. 13.

<sup>88</sup> Cfr. B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p. 187.

rapporti interpersonali che incidono sullo sviluppo della personalità nel corso della vita, deve essere quel luogo dove si apprende la reciprocità, dove si dà valore al sentire, all'ascolto. Principalmente i genitori con una personalità salda ed equilibrata riescono a spianare ai loro figli la giusta strada verso il futuro.

Questo “essere insieme”, questo “essere in” non deve però venire esasperato fino a significare un “essere identici”, e dunque risolversi in un totale annullamento della personalità propria dei figli<sup>89</sup>. È carico di senso il concetto di appartenenza-erranza che usa Ricalcati nella sua opera *Cosa resta del padre*<sup>90</sup>. Appartenenza-erranza costituiscono due anime che vivificano il legame familiare, sono due poli della soggettività umana. Certo, i genitori sono orgogliosi dei successi dei loro figli; ma nella vita ci sono anche gli insuccessi. I genitori che accettano i fallimenti dei propri figli gli aiutano a superare gli errori, che non sono altro che occasione di crescita. Commettere un errore non significa essere una persona sbagliata! L'ingrediente segreto, che a volte i genitori dimenticano di utilizzare, è la fiducia nella capacità dei figli, una fiducia profonda che spesso deriva dalla stessa dose di fiducia che si è ricevuti da bambino.<sup>91</sup> Quindi accompagnare, aiutare ad intraprendere la strada, che può non essere quella progettata dai genitori: *i genitori, la casa, i legami*, servono da sfondo all'erranza del figlio, che sa di poter tornare dopo essersi smarrito. Come l'ha evidenziato Rossi, l'essere capaci di aver cura ha, infatti, profonde connessioni con la possibilità di aver vissuto un'adeguata esperienza del sentirsi soggetto preso in cura. Ecco perché è fondamentale costruire un ambiente familiare ricco di calore vitale, in quanto i nostri vissuti ci accompagnano per tutta la vita e plasmano ciò che saremmo domani.

“I genitori devono dare ai loro figli carattere interiore, contegno interno ed esterno, aiutare loro a costruire la loro centratura e assetto interiore, essere per loro una protezione ed una garanzia”<sup>92</sup>. Il film di Roberto Benigni *La vita è bella*, ci è di grandissimo insegnamento: L'amore di un padre che, mediante il gioco e il riso, vuole risparmiarne al proprio bambino gli orrori della deportazione e del campo di concentramento... Franca Magistretti, ci evidenzia a questo proposito gli *errori pedagogici*<sup>93</sup> dei genitori, che sono le cause più frequenti delle anomalie nello sviluppo

---

<sup>89</sup> Cfr. H. MORITZ, *La funzione educativa della famiglia*, La scuola, Brescia 1971, trad. it., p. 59.

<sup>90</sup> M. RICALCATI, *Cosa resta del padre*. La paternità nell'epoca ipermoderna, Raffaello Cortina Editore, Milano 2011, pp. 92-98.

<sup>91</sup> Cfr. B. GRASSELLI – P. CICCANI, *Vita affettiva in famiglia*, op. cit., p. 31.

<sup>92</sup> Cfr. H. MORITZ, op. cit., p. 59.

<sup>93</sup> Gli atteggiamenti iperprotettivi dei genitori che proteggono i loro figli in modo autoritario per aiutarli, per evitargli rischi o dispiaceri, finendo per assumere su se stessi tutta la responsabilità della vita dei loro



affettivo del bambino, e che indubbiamente condizionano la formazione della personalità: atteggiamenti iperprotettivi-autoritari, genitori iperprotettivi-indulgenti, atteggiamenti di rifiuto. Proprio quest'ultimo atteggiamento necessita di un accurato sguardo in quanto il far sentire al figlio di non essere stato desiderato è anche rinunciare alla vita. Le figure genitoriali, cioè *padre e madre*, sono deputate a contribuire ad uno sviluppo armonico delle capacità e della personalità del bambino e devono impegnarsi a trasmettere amore, protezione, sicurezza, partecipazione, ascolto, empatia, comprensione, per consentirgli di prepararsi a far fronte alla vita. Sono essi a gettare le basi della crescita, dello sviluppo dell'autonomia, dell'identità dell'adulto che il bambino diventerà.

Parlando della famiglia, possiamo allargare il nostro discorso prendendo in considerazione la famiglia religiosa, che è anch'essa luogo fondamentale di appartenenza in cui ciascun membro compie un progressivo processo di differenziazione e di costruzione dell'identità personale. È un *camminare insieme*, che nella prospettiva cristiana diventa segno della presenza di Dio che accompagna l'uomo in ogni tratto del suo itinerario esistenziale. Più delle volte, guardiamo più l'aspetto spirituale, dimenticando che siamo prima di tutto *persone* con una storia personale che ci accompagna. Siamo più delle volte tentati a liquidare i problemi degli altri, sminuendone l'importanza, invece di mostrarci disponibili ad un dialogo a "tu per tu" nel momento in cui le persone sentono il bisogno di condividere con noi. Dobbiamo ricordare che i nostri fratelli e sorelle non hanno bisogno, generalmente, che diamo la vita per loro, ma "hanno bisogno di doni più modesti e meno solenni: il nostro tempo, la nostra comprensione, l'ascolto, la preoccupazione per le loro cose, il rallegrarci per i loro risultati, il partecipare alle loro sofferenze, l'accoglierli gioiosamente, il non

---

figli. In tale modo, i figli non collaborano all'opera della loro educazione, ereditando un'educazione meccanica, irresponsabili che di fronte a situazioni nuove si trovano disorientati. La conseguenza più grave sarà dunque quella di una grave mancanza di autonomia, il che significa la capacità di obbedire alla lettera e non allo spirito di ogni legge, una insicurezza, un'inefficienza di fronte alle decisioni, un senso di insufficienza che lo accompagneranno tutta la vita. Le proibizioni, le limitazioni alla libertà, le punizioni e i premi, sono i mezzi più rapidi per ottenere dal bambino una buona condotta esteriore; ma usati in misura eccessiva, sono certo i modi peggiori per ottenere una sua reale autonoma formazione interiore.

I genitori iperprotettivi-indulgenti, estremamente remissivi nei confronti dei loro figli, non osano imporre loro dei limiti. Sono dei genitori che viziano i figli. Estremamente egoisti, capricciosi, incapaci di sacrifici o/e di autodisciplina, questi bambini saranno sempre immaturi, incapaci di affrontare i sacrifici della vita, e degli irresponsabili che, una volta adulti potranno anche cercare delle colpevoli evasioni alle loro responsabilità, ai loro doveri.

Infine gli atteggiamenti di rifiuto sono i più gravi. Ci può essere un implicito rifiuto dei figli, i quali non sono accettati, non sono desiderati, sono considerati un peso e una responsabilità. Cfr. FRANCA MAGISTRETTI, *Il mondo affettivo del bambino*. Formazione e malformazioni della personalità affettiva e morale, La scuola, Brescia 1954<sup>11</sup>, pp. 94-99.

giudicare la loro coscienza e le loro intenzioni, il fidarci interamente di loro, il parlar loro con tutta sincerità, il conservare il riservo su ciò che ci hanno raccontato...<sup>94</sup>

## 2.2 *Perchè tanta paura di fronte a un figlio diversamente abile?*

La vita è un mistero nel quale si può scegliere solo di amare, non di capire il perché delle cose. Bisogna riuscire ad aprirsi alle possibilità del futuro con la domanda «cosa farei in tale situazione?». Amare non è un semplice sentire, ma un dare, significa essere capaci di fare delle scelte difficili e sofferte anche se dolorose. Quando si ama tutto acquista un senso. È importante arrivare a vivere in positivo quel figlio diverso e creare per lui un futuro di serenità, gratificazione e magari, perché no, di successo. Come in questo esempio:

Io non so proprio perché dovrei sentirmi disabile. E' Davide Cervellin che scrive, un uomo per cui la disabilità non è mai stata soltanto un limite, ma anche una condizione che impegna ad accettare e rispettare quel confine. E andare oltre.

Cieco da quando ne aveva 16 anni a causa di una retinite pigmentosa, è un imprenditore di successo al timone della TifloSystem spa, la prima azienda in Italia che dal 1987 opera nella fornitura di tecnologia e servizi pensati per l'autonomia delle persone diversamente abili. Ecco allora display braille, sintetizzatori vocali, comunicatori a voce digitalizzata, emulatori di tastiera che consentono l'accesso all'uso del computer, programmi di didattica riabilitativa.

E buona parte dei dipendenti sono portatori di handicap, i quali nell'azienda oltre a un lavoro hanno trovato un'incubatrice di abilità e competenze fino a diventare, in molti casi a loro volta imprenditori, perchè come dice il fondatore: “la disabilità è prima di tutto una caratteristica aggiuntiva a ciò che tu sei, una sfida per chi non si vuole arrendere!”<sup>95</sup>

La vita è un dono e una responsabilità. Nell'esperienza della disabilità, l'esistenza umana appare nella sua fragilità, ma anche nella sua preziosità. Proprio perché è fragile, la vita è preziosa. Ogni persona è portatrice di valori e di risorse che sfuggono all'osservazione superficiale; è artefice di un progetto il cui svolgimento segue percorsi originali condizionati da tanti fattori, per cui va accompagnata, difesa e custodita. L'amore accompagna, l'amore vero chiede di *stare vicino* all'altro, di *rimanere accanto* senza fretta, per vedere i problemi come sono. Educare un figlio “diversamente abile” non è questione di tecnica o di sapere, ma di relazione, di essere persone e presenza, di essere dono.

Come i genitori di Camilla che hanno saputo fare sbocciare questo fiore:

Camilla è un po' più speciale degli altri, non solo per la luce che le illumina il viso quando sorride, ma perché diciassette anni fa è nata con la sindrome di Down. E così deve faticare più degli altri coetanei per raggiungere ogni traguardo. Aiuta mamma Flavia e papà Ettore

<sup>94</sup> Cfr. M. A. SEVERINO, *L'utopia della vita religiosa*, Paoline, Milano 1986, p.131.

<sup>95</sup> Cfr. P. MOLTENI, *Disabile a chi?*, in *Noi. Genitori & figli*, del 29 Giugno 2008, n. 121 anno XII.

a preparare le camere per i nuovi ospiti del b&b che tra qualche anno sarà suo. Un caso isolato in Italia, almeno ad oggi. Per adesso dà una mano nella struttura che porta il suo nome, aperta dai genitori pensando al suo futuro lavorativo e alla sua socializzazione. Frequenta l'istituto turistico, parla tre lingue.

Troppo lungo raccontare le molte esperienze, dalla musicoterapia all'ippoterapia, che hanno fatto sbocciare Camilla, «una farfalla all'inizio chiusa nel suo bozzolo per proteggersi dal mondo» spiegano i genitori «si era insomma bloccata per una bassa autostima, non riusciva nemmeno ad alzare lo sguardo davanti alle persone nuove». «Ed allora, ci siamo inventati tutto questo!» Il *tutto questo* è un piccolo b&b su via Aurelia a Roma, di tre camere e sei posti letto, ricavato all'interno di una famiglia normale, *per coccolare gli ospiti*. Dalla colazione alle serate tutti insieme in salotto, qui la quotidianità è vissuta in comunità, senza barriere tra familiari e non. «E' questo che piace alla gente, è questo che fa bene a Camilla e l'ha resa una persona diversa, più matura e autonoma» Flavia sorride vedendo Camilla alzarsi presto per apparecchiare la tavola per gli ospiti, collaborare nella gestione del flusso di clienti, rifare i letti, ed impilare in ordine cromatico gli asciugamani sui comò.<sup>96</sup>

L'amore segue il cammino dell'altro, sa rinunciare a se stesso, al suo sentire, supera la paura e lo sconforto; l'amore come il pellicano nutre i propri piccoli ferendo se stesso. Ogni difficoltà diventa una nuova strada per dimostrare più intensamente quel amore viscerale. Come i genitori di Camilla che facendole spazio nella propria vita ...e nella vita, hanno con la loro capacità di ospitalità suscitato un cuore ospitale! Come l'imprenditorialità di Davide, i Centri di Aiuto per la Vita, gl'innumerevoli gesti di gratuità e rispetto nascosti nella storia di ogni famiglia e di tanti altri ambiti che qui, per esiguità dello spazio, non abbiamo potuto trattare, ma che meriterebbero una accurata attenzione.

Riflessione e testimonianze ribadiscono dunque, quanto sia necessario “che il cuore, armandosi di audacia, impregni la ragione del suo calore, anche se questa non potrà fare a meno di rinunciare al suo rigore logico, per dare spazio all'amore e alle pulsioni della vita”.<sup>97</sup>

---

<sup>96</sup> Cfr. A. GUERRIERI, *Qui tutto è speciale*, in *Noi. Genitori & figli*, del 27 Gennaio 2013, n. 170 anno XVII.

<sup>97</sup> B. ROSSI, *Avere cura del cuore*, op. cit., p.17.

## BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., *Il mosaico della misericordia*, Torino, Camilliane, 1988
- APPARIGLIATO M. –LISSANDRON S. (a cura di), *La cura delle emozioni in terapia cognitiva*, Roma, Alpes, 2010
- BAGNATO A. (a cura di), *I livelli essenziali in sanità: assistenza e umanizzazione*. Corso di aggiornamento formativo, Roma, Pontificia Università Lateranense, 2004
- BALDINI M., *Le dimensioni del silenzio nella poesia, nella filosofia, nella musica, nella linguistica, nella psicanalisi, nella pedagogia e nella mistica*, Roma, Città Nuova, 1988
- BELLELLI G., *Le ragioni del cuore*. Psicologia delle emozioni, Bologna, Il Mulino, 2008
- BENINI S., *Pedagogia e infermieristica in dialogo*, Bologna, Clueb, 2006
- BIANCHI E., *Lessico della vita interiore*. Le parole della spiritualità, Milano, Rizzoli, 2004
- BISSI A., *Il battito della vita*. Conoscere e gestire le proprie emozioni, Milano, Paoline, 1998
- BRUSCO A., *Affondare le radici estendere i rami*. Itinerari di crescita umana e spirituale, Torino, Camilliane, 1999
- BRUSCO A., *Attraverso il guado insieme*. Accompagnamento psico-pastorale del malato, S. Pietro in Cariano (VR), Il Segno dei Gabrielli, 2007
- CANTELMI T. – PENSAVALLI M., *Scusa se non ti chiamo (più) amore*. Come scegliere il partner e vivere felici, Milano, San Paolo, 2010
- CASTELFRANCHI C., *Che figura*. Emozione e immagine sociale, Bologna, Il Mulino, 1988
- CATTORINI P., *Bioetica*. Metodo ed elementi di base per affrontare problemi clinici, Milano, Masson, 2006<sup>3</sup>
- CATTORINI P., *Bioetica*. Metodo ed elementi di base per affrontare problemi clinici, Milano, Masson, 2006
- CENCINI A., *Il contributo delle scienze umane nella formazione al discernimento*, in AA.VV., *Formazione al discernimento nella vita religiosa*, Roma, Rogate, 1987
- CERVELLIN D., *Disabilità*. Come trasformare un limite in opportunità, Venezia, Marsilio, 2003
- CONTINI M. G., *Per una pedagogia delle emozioni*, Firenze, La Nuova Italia, 2001
- CORTI S., GILLINI G., *Disabilità e normalità in famiglia*, Milano, San Paolo, 2003
- D'ANGELO C., *Oltre l'handicap*. Esperienze e proposte a contatto con bambini autistici, down, cerebrolesi, ipoacusici, Roma, Città nuova, 1995

- DE MOLINER M., *Bioetica. I nuovi confini tra scienza e coscienza*, Milano, San Paolo, 2003
- DEMETRIO D., *Educazione interiore. Introduzione alla pedagogia introspettiva*, Firenze, La Nuova Italia, 1996
- DEMETRIO D., *L'educazione interiore*, Firenze, La nuova Italia, 2000
- DI PIETRO M., *L'ABC delle mie emozioni. Corso di alfabetizzazione socio-affettiva*, Trento, Erikson, 1999
- DOBSON J., *Emozioni, doni ed energie da capire ed educare*, Torino, LDC, 1993
- DONATI P., *Manuale di sociologia della famiglia*, Lecce, Laterza, 2011
- EHRENBERG A., *La fatica di essere se stessi*, Torino, Einaudi, 1999
- ELIAS N., *Potere e civiltà. Il processo di civilizzazione II*, Bologna, Il Mulino, 2010
- FILLIOZAT I., *Il quoziente emotivo. Come comprendere e usare le emozioni per riscoprire l'intelligenza del cuore*, trad. it., Casale Monferrato, Piemme, 2002
- FOUCAULT M., *La cura del sé*, Milano, Feltrinelli, 2004
- GOLEMAN D., *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli, 1998
- GONZÁLEZ L. J., *Conosciti*, Roma, Teresianum, 2003
- GRASSELLI B. – CICCANI P., *Vita affettiva in famiglia. Leggere, narrare, riscrivere il proprio vissuto*, Assisi, Cittadella, 2011
- GREESPAN S. I. – BENDERLY B., *L'intelligenza del cuore. Le emozioni e lo sviluppo della mente*, trad. it., Milano, Mondadori, 1997
- GUITTON J., *Il libro della saggezza e delle virtù ritrovate*, trad. it., Casale Monferrato, Piemme, 1999
- L. BARONE – D. BACCHINI, *Le emozioni nello sviluppo relazionale e morale*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2009
- LACROIX M., *Il culto dell'emozione*, trad. it., Milano, Vita e pensiero, 2002
- LAMBIASI F., *Essere felici si può*, in «Consacrazione e Servizio» 7-8-9(2010), Roma
- LeDOUX J., *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Milano, Baldini Castaldi Dalai, 2003
- LUCAS LUCAS R., *Antropologia e problemi bioetici*, Milano, San Paolo, 2001
- MASINI V., *Dalle emozioni ai sentimenti. L'artigianato educativo e la pedagogia dei gruppi di prevenire è possibile*, Caltagirone, Audax, 2000
- MONDIN B., *L'uomo: chi è?* Elemento di antropologia filosofica, Milano, Massimo, 2004
- MORETTI G., *Educare il bambino disabile*, Brescia, La scuola, 1992

- MORITZ H., *La funzione educativa della famiglia*, trad. it., Brescia, La scuola, 1971
- MORTARI L., *Aver cura della vita della mente*, Milano, La Nuova Italia-Rizzoli, 2002
- MORTARI L., *La pratica dell'aver cura*, Milano, Mondadori, 2006
- MOUNIER E., *Il personalismo*, G. CAMPANINI, M. PESENTI (a cura di), Roma, AVE, 2004
- NUSSBAUM M., *L'intelligenza delle emozioni*, Bologna, Il Mulino, 2009
- PACCHIAROTTI P., *Educazione degli adulti nel diritto*, Roma, Anicia, 2007
- PANCRAZZI A., *Il lutto: un viaggio dentro la vita*, Torino, Camilliane, 1991
- PANIER BAGAT M. – SASSO S. (a cura di), *L'altra crescita*, Milano, FrancoAngeli, 1995
- REGNI R., *Educare con il lavoro. La vita attiva oltre il produttivismo e il consumismo*, Roma, Armando, 2006
- REGNI R., *Il sole e la storia. Il messaggio educativo di Albert Camus*, Roma, Armando, 2012
- RICALCATI M., *Cosa resta del padre. La paternità nell'epoca ipermoderna*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2011
- ROGERS C. R., *El proceso de convertirse en persona*, Mexico, Paidós, 1997
- ROSSI B., *L'educazione dei sentimenti. Prendersi cura di sé, prendersi cura degli altri*, Milano, Edizioni Unicopli, 2004
- ROSSI B., *Avere cura del cuore*, Roma, Carocci, 2006
- ROSSI B., *Identità e differenza. Compiti per l'educazione*, Brescia, La Scuola, 1994
- SANDRIN L., *Abbi cura di te. C'è un tempo per gli altri e un tempo per sé*, Torino, Camilliane, 2007
- SANDRIN L., *Compagni di viaggio. Il malato e chi lo cura*, Milano, Paoline, 2000
- SASSO L., BONVENTO C. M., GAGLIANO C., *Scienze infermieristiche generali e cliniche*, Milano, McGraw-Hill, 1997
- SERRA A., *L'uomo-embrione. Il grande misconosciuto*, Siena, Cantagalli, 2003
- SEVERINO M. A., *L'utopia della vita religiosa*, Milano, Paoline, 1986
- SGRECCIA E. – DI PIETRO M.L., *Bioetica e persona*, in AA.VV. *Bioetica ed educazione. Fondamenti ed etica della vita nascente*, Brescia, La scuola, 1997
- VENNI M., *Il posto per me*, Trento, Erikson, 2004
- ZAMMUNER V. L., *Emozioni*, in ZORZI M. – GIROTTI V. (a cura di), *Fondamenti di psicologia generale*, Bologna, Il Mulino, 2004