

**Rosella De Leonibus**

(a cura di)



**PSICOGUIDE**

**ALFABETI PER LE EMOZIONI**

**Cittadella Editrice - Assisi**

**Si parla tanto di emozioni, della difficoltà ad esprimerle, o della necessità di imparare a gestirle. La conoscenza profonda delle emozioni è ancora, per la maggior parte delle situazioni, ai primi passi.**

**Eppure le emozioni sono una tra le più potenti espressioni della nostra umanità: questa collana si propone di accompagnare i lettori ad una alfabetizzazione sull'esperienza emozionale. Nei contesti educativi e di cura, nella relazione di coppia e nelle famiglie, così come negli ambienti di lavoro, emerge via via più definito il bisogno di affinare la conoscenza del mondo delle emozioni, si fa manifesta la necessità di imparare - e insegnare - a riconoscerle e a gestirle. Il presupposto è che ogni esperienza emozionale umana merita attenzione e rispetto, e solo in quanto riconosciuta ed accolta potrà essere poi espressa in modi appropriati, rispettosi dell'ambiente e dell'integrità del proprio sé. Abbiamo scelto un linguaggio colloquiale ed un formato snello, libri leggeri da tenere in mano, abbastanza sottili da tenere in tasca, libri da sfogliare con agio e curiosità, libro per tutti, dal genitore all'insegnante, dall'adolescente al nonno, dal responsabile di gruppi di lavoro alla persona che vuole conoscere meglio se stessa.**

**Possono essere collezionati, a formare un alfabeto più ricco, oppure si può scegliere quello che più ci sollecita, quello che tratta l'emozione a noi più vicina, o quella che conosciamo di meno.**

**Ogni libro contiene anche, al suo interno, sollecitazioni ad esperienze pratiche, oltre che spunti di riflessione ed esempi concreti.**

**Da leggere e da rileggere. Da regalare, anche, con un po' di ironia, se nel caso....**

**Rosella De Leonibus- P come paura (p.128, 9 euro)**

**Tutti conosciamo la paura, sappiamo bene come può invadere i pensieri, bloccare il corpo e l'azione. Entra di sorpresa nella nostra vita, oppure ci accompagna come un'ombra che oscura gli spazi quotidiani.**

**Eppure, come tutte le emozioni, la paura ha qualcosa di importante da raccontare. Ci ricorda la nostra natura di creature vulnerabili, il bisogno che tutti abbiamo di essere amati e protetti. Anche l'ansia, l'angoscia, il panico, e le tante paure post-moderne, nuove e antiche, ci ricordano che il lungo lavoro di costruzione del proprio sé inizia dai legami, e da lì si apre all'avventura di vivere.**

**Andrea Bramucci - R come rabbia (p.104, 9 euro)**

**Emozione scomoda è la rabbia: spesso vorremmo evitare di incontrarla dentro e fuori di noi. Emozione vitale è la rabbia. Al suo apparire, specialmente in alcune fasi della nostra vita, ci indica qualcosa, magari che un confine –psichico o relazionale – è stato attraversato senza permesso, oppure è giunto il momento per un cambiamento. Temibile impeto distruttore, ma anche preziosa compagna di viaggio capace di sostenere le nostre scelte, è la rabbia.**

**Barbara Montanini - D come dolore (p.112, 9 euro)**

**Forse, tra tutte le emozioni, quella che più vorremmo evitare è proprio il dolore. Eppure questa attivazione dell'animo ci accompagna in varie forme lungo tutto l'arco dell'esistenza. Ogni esperienza di dolore contiene un potente messaggio, un invito a riflettere, a produrre cambiamento. Crescere, separarsi, accettare la perdita, costruire una identità consapevole del limite: gli insegnamenti del dolore danno impulso alle trasformazioni della nostra vita. Tensione verso la metamorfosi e seme di una possibile**

**rinascita, la zona oscura del percorso apre nuovi scenari di vita, se solo ci rendiamo disponibili ad attraversarla.**

**Deborah Tamanti- P come piacere (p.128, 10 euro)**

**Spesso si tende ad associare il piacere al potere o al possesso di qualcosa, quindi privilegio per pochi, da rincorrere e conquistare. Ma il piacere sa guardare alla profondità della vita e coglierne l'essenza. Nasce dalla possibilità di amare oltre se stessi, ma anche dal contatto con l'eros, con l'istinto e con la nostra natura sensoriale. E' l'emozione della cura, dell'amore, della pietà, del desiderio e della voglia di vivere; allora vale la pena provare a scoprire che viverlo è possibile, più di quanto a volte crediamo.**

**Meskalila Nunzia Coppola – M come meraviglia (p.112, 10 euro)**

**In Occidente, la luce della meraviglia si è affievolita con "l'epoca dei lumi" e con il bisogno di controllare la paura del nuovo, categorizzando i dati percettivi, chiudendo le "forme" (gestalten) percepite, fino a congelare le emozioni o a lasciarle esplodere. La meraviglia è un ponte sospeso tra due sponde è la pausa tra due respiri. Attraverso nuove strade, unisce il corpo, la mente e il cuore. Cominceremo con il meravigliarci, varcando la soglia di tradizioni mitologiche, filosofiche e psicologiche dalle origini antichissime e quasi sconosciute in occidente. Ogni capitolo comprende un racconto, una parte teorica e un'attività esperienziale per re-imparare a meravigliarsi.**

**Silvana Sonno – F come felicità (p.128, 10 euro)**

**Felicità è un argomento difficile da trattare, e non perché manchino voci più che autorevoli che ne abbiano discusso e argomentato, a cui chiedere lumi e ispirazione –tutta la filosofia si può dire è una lunga dissertazione sulle ragioni e le possibilità di raggiungere la felicità – ma proprio per questo. Già ricercare una definizione da cui partire mette di fronte alle miriadi di sentieri in cui si disperde subito il ragionamento e ognuno porta a una conclusione accettabile,sperimentata,ma tutti lasciano la sensazione che il percorso non è concluso, che c'è dell'altro da indagare e scoprire....**

**Daniele Marini – V come vergogna (p.112, 10 euro)**

Radicata nell'esperienza di ognuno, emozione dai tanti volti e significati, la vergogna traspare nelle parole non-dette, nelle intenzioni non espresse, nei corpi privati di spontaneità. La vergogna però non produce in noi solo effetti nocivi, racchiude in sé prospettive e potenzialità di cambiamento, ci rivela il nostro rapporto con il limite, con l'intimità, ci aiuta a ricostruire la storia che ognuno compie dalla paura e dallo smarrimento di essere nudo di fronte al mondo sino alla possibilità di venire allo scoperto e di superare il timore di essere unico.

**Rosella De Leonibus– C come coraggio (p.168, 12 euro)**

Quale coraggio conosciamo? Quello dell'eroe che sconfigge il nemico o quello che si apre all'imprevisto e fa spazio al cambiamento? È fatto di slancio, di cuore e muscoli, oppure è forza interiore che sostiene il cammino della vita? Ogni forma di questa disposizione dell'animo vive nell'equilibrio dinamico tra vita e morte, azione e passione, esplorazione e sicurezza. Forza dell'istante e sviluppo di solide basi, si impara nel contatto vivo col mondo e si affina nell'assumere la responsabilità di se stessi davanti a ciò che vogliamo trasformare.

**Andrea Bramucci – G come gelosia (p.128, 10 euro)**

La gelosia è il sentimento del legame affettivo. Nasce dentro la relazione, sigla le appartenenze, difende il territorio dell'amore. Fin dai primi mesi di vita ci mette in guardia dalle insidie che provengono dall'esterno e che potrebbero privarci di ciò che ci rende unici agli occhi dell'altro. È il sentimento del possesso e dell'esclusività, della conferma di essere amati. La gelosia ci riguarda, ci interroga, anche se a volte vorremmo nasconderla, dissimularla, banalizzarla. Diventare consapevoli della nostra gelosia significa riappropriarci di una parte difficile e forse sconosciuta di noi stessi.