



Libri per conoscere se stessi

Alfabeti per le emozioni ¹

Adelaide Coletti

La Cittadella Editrice di Assisi ha lanciato una nuova collana, *Alfabeti per le emozioni*, curata da Rossella De Leonibus, nota psicologa e psicoterapeuta di solida formazione gestaltica oltre che autrice di due saggi: *Psicologia del quotidiano* (2005) e *Cose da grandi: Nodi e snodi dall'adolescenza all'età adulta* (2006). Finora sono stati pubblicati i seguenti titoli: *D come dolore* di Barbara Montanini, *P come piacere* di Deborah Tamanti e *P come paura* della stessa De Leonibus, *R come rabbia* di Andrea Bramucci, *M come meraviglia* di Meskalila Nunzia Coppola e, di recente, *F come felicità* di Silvana Sonno.

Ogni volume presenta un'emozione che è trattata da professionista/i che, operando nel campo della psicologia e delle scienze umane, mettono a disposizione la loro esperienza affinché le lettrici e i lettori possano utilizzare gli "Alfabeti per le emozioni" come strumenti per leggere se stesse/i, per affinare la conoscenza delle emozioni, anche delle più difficili, così da poterle riconoscere e gestire.

Il mondo interno delle persone è regolato fondamentalmente dalla capacità di sperimentare emozioni differenti e anche la qualità del pensiero ne è profondamente influenzata, così come la possibilità di relazionarsi con gli altri. Per conoscere le emozioni abbiamo bisogno di riconoscerle, quindi accettarle internamente. Come sostiene De Leonibus: "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". L'intervento gestaltico punta proprio a creare quelle condizioni che rendono possibile lo stare in contatto con se stessi e con gli altri, reimparando ad articolare il vocabolario emotivo, ridando dignità ai propri bisogni, accettando il costo che ciascuno di essi chiede di pagare, assumendosi la responsabilità delle proprie esigenze. L'ultimo volume edito per la collana è *F come Felicità* in cui l'autrice Silvana Sonno, tratta la più inafferrabile delle emozioni umane.

A partire da alcune parole chiave, che compaiono evidenziate nei vari capitoli, sviluppa un ragionamento che si allarga per associazioni di idee, citazioni di autrici e autori e riflessioni di persone amiche a cui ha chiesto di ragionare sulla felicità, secondo il loro proprio, sperimentato, sentimento. Il filo conduttore dell'opera è un'idea di felicità che coniuga insieme relazione, vicinanza, nutrimento, aspetti che sono ricondotti a tanta parte del portato storico esperienziale delle donne. L'antico stereotipo della propensione femminile al pianto e al lamento e la stessa preclusione femminile, e di tutte le soggettività altre, riguardo la possibilità di vivere felicemente, sono decostruiti da riflessioni che muovono a partire dall'etimologia della parola felicità, che l'autrice

individua nella radice indoeuropea, presente in un verbo che significa allattare, nutrire, ma anche generare, e da cui si formano le parole greche per femmina/femminile e mammella. La collana, che è stata presentata in diverse città con la collaborazione dell'associazione Ciformaper Centro Italiano di formazione psicologia - ecologia - relazione, sarà presto arricchita da altre "psicoguide": *V come vergogna* di Daniele Marini, *C come coraggio* di Rosella De Leonibus, *C come colpa* di Luigi Bovo, *G come gelosia* di Andrea Bramucci, *U come umiltà* di Francesco Delicati.

In uno scenario di bisogni, desideri, emozioni dominati e codificati dai media, in cui l'individuo è indotto a pensarsi al di fuori di una relazione discorsiva sia con l'alterità che con la propria singolare e specifica situazione, i libri della collana *Alfabeti per le emozioni*, sono degli agili strumenti per ripristinare un dialogo con il "dentro" e con il "fuori" di noi.