

## EMOZIONE

### 情: 忄 (心) + 青: CUORE + VERDE/AZZURRO: VERDEGGIARE DEL CUORE/MENTE

Nel percorso delle stagioni, da pochi giorni siamo entrati nella Primavera. Siamo passati attraverso l'inverno, che si caratterizza – secondo la visione cinese – per l'elemento acqua, umidità, freddo: il simbolo era quello del cuore schiacciato dall'oppressione, da un qualcosa che preme e blocca. Il sentimento della paura che ci rinchioda in noi stessi e di fronte al quale si reagisce con la volontà. Dal punto di vista fisico si piantano bene i piedi per terra e si tira su la testa: si reagisce contro un atteggiamento che ci fa ripiegare su noi stessi.

La primavera, caratterizzata dalla presenza del tepore, dal risveglio della natura, dalla presenza di piogge e dalla crescita delle piante, è una stagione intermedia, che ci porterà al calore, al fuoco dell'Estate. Possiamo raffigurarci questa stagione come una pianta che cresce, come un legno che si sviluppa sotto l'impulso di una energia molto forte. La stessa energia che c'è anche in noi e che si manifesta nel nostro immaginare, nei nostri obiettivi, negli slanci che abbiamo per realizzarli: ci diamo da fare, ci muoviamo per realizzare le cose belle che ci stanno a cuore. È un'energia che ci muove anche verso le altre persone, facendo conoscenze, amicizie, aiutando gli altri etc.

Un'energia, una forza della natura che in noi si risveglia e che può avere due risvolti: uno positivo, di apertura, di amicizia, di gioia e di espansione verso gli altri e uno negativo, di ira, di collera.

Che cosa è la collera? Essa è “una reazione violenta, spesso giustificata, che nasce quando incontriamo degli ostacoli che ci bloccano (ad esempio rimanere imbottigliati nel traffico), oppure dalla consapevolezza di essere stati fatti oggetto di ingiustizie o scorrettezze”.

È una energia che, a causa di qualcosa che ci accade, si sviluppa come una fiammata dentro di noi, spesso incontrollata e si espande con una forza distruttiva

1. Se ci troviamo davanti la persona che ci ha fatto andare in collera possiamo reagire violentemente contro di essa, talvolta creando dei danni irreparabili. Riversiamo, in questo modo tutta l'energia, in modo distruttivo, sull'altro. Ma è un'energia che distrugge l'altra persona e distrugge anche noi ....
2. Oppure rivolgiamo questa energia contro noi stessi. Quando troviamo un ostacolo che non ci consente di realizzare i nostri progetti, può accadere che ci ripieghiamo su noi stessi, diventiamo irritabili, soffriamo di frustrazioni, pensieri negativi che si ripetono all'infinito. Mettiamo l'accento esclusivamente sulle nostre difficoltà o sui fatti negativi che ci capitano. Oppure, quando una persona subisce delle offese, cova una rabbia interiore che è corrosiva e distruttiva

Nella cultura cinese il simbolo della COLLERA 怒 si esprime ponendo il cuore sotto (忄)

e sopra di esso una donna sottomessa al proprio padrone: simbolo della donna

(女: donna) dello schiavo (奴: schiavo; 又 afferrare: mano destra che afferra serrando le dita).

Provare nel cuore/mente il risentimento di una donna sottomessa a un padrone, rappresentato dalla sua mano destra, serrata nell'afferrare.

Non c'è niente di male a provare la collera (se sfogata) o la irritazione (se rimane dentro). Sono vampate di energia che fanno parte della nostra natura e disconoscerle sarebbe un grande errore. Sono

## LE EMOZIONI IN PRIMAVERA: GESTIRE LA COLLERA

come delle fiammate che si espandono e poi rientrano. La collera ci porta ad arrabbiarci, ma poi deve acquietarsi, oppure, se non la esprimiamo il sentimento di risentimento che è in noi piano piano deve placarsi

Nella scorsa lezione abbiamo parlato della disidentificazione: io ho un corpo con le sue sensazioni fisiche che mutano: oggi sono malato e ho la febbre, domani mi sento bene ... ma io che osservo non sono il mio corpo. Oppure oggi sono sereno, quando esco di qui e qualcuno mi fa arrabbiare allora divento arrabbiato: ma io non sono la mia rabbia, non sono le mie emozioni. Le mie emozioni passano, si trasformano. Quindi l'ira, che è un'emozione negativa che mi attraversa, che mi prende DEVO ESSERE CONSAPEVOLE CHE È UNA COSA PASSEGGERA, CHE PASSA, che si supera con una emozione diversa.

Quale emozione? Quale stato d'animo? Ognuno di noi decide come trasformarla. Se sono una "pianta" che cresce, se sono un legno che cresce e si evolve, devo essere artefice della mia crescita. Posso scegliere.

Nella medicina tradizionale cinese l'organo nel quale risiede questa energia è il **fegato**: esso regola il fluire di questa energia (farsi il fegato grosso). Quando c'è un eccesso di questa energia e quindi appaiono stati di collera allora occorre abbassarla, ridurla

Facciamo una visualizzazione

**Esercizio- visualizzazione per estinguere la Collera ovvero Rabbia**

Respiro profondamente per qualche minuto in modo da rilassare il corpo. Piedi ben ramificati in terra, busto eretto

Se voglio, poniamo la mano destra sulla zona del Fegato, la sede di questa energia creativa: sento le dita che poggiano sulle ultime coste e sull'addome.

La respirazione è sempre addominale e a poco a poco la sento sotto la mia mano.

Visualizzo ora un **flusso di luce verde (la mia tonalità di verde)**,

colore che per la medicina cinese rilassa e corrobora il Fegato e libera dall'irritabilità.

Con l'inspirazione porto l'energia nell'addome; con l'espiazione – con dolcezza mando il flusso di energia verde (attraverso la mia mano) a riempire il Fegato e la Vescica biliare.

Ogni cellula di questi organi si sente rinnovare, apprezza la calma e la luminosità di questa luce. Tutto il corpo si rilassa e assorbe questa luce verde.

Sono sereno e tranquillo .... Immagino un bel paesaggio di campagna in primavera.

Visualizzo un grande prato contornato da alberi di ogni tonalità di verde.

Le fronde degli alberi alti si muovono al soffio di una dolce brezza primaverile, che si confonde con il mio respiro .... Le fronde illuminate dal sole danno una sensazione di frescura e di pace ...

Gli uccellini festeggiano il rinnovarsi della natura e io godo di tutte queste sensazioni che sviluppano in noi uno spazio interiore di grande calma e serenità.

Inspiro ciò che vedo e nell'espiazione riempio di questi colori teneri ogni cellula del mio corpo.

Un ruscello gorgogliante scorre accanto a me

improvviso vedo riflesso nell'acqua il volto della persona che mi ha fatto arrabbiare ed ecco...scorre via!

Continuo a respirare con calma e profondamente ascoltando il suono dell'acqua che scorre, della vita che fluisce, dei suoni della natura

Cammino su un prato pieno di fiori di tanti colori: ne scelgo uno....

Esso esprime la mia serenità nel momento presente.

Esercizio della Ripresa.

\*\*\*\*\*

Che cosa fare in caso di collera?

1. Accettare - Assolutamente non fare niente: anziché proiettarci all'esterno, rientrare in noi stessi, ascoltando il nostro respiro: fermarci. Se la collera mi suggerisce di reagire contro la persona che mi ha fatto del male, devo fare assolutamente il contrario. Non reagisco. Teniamo conto che la collera si autoalimenta: se io mi arrabbio o rispondo con qualche parola sgarbata, questa energia aumenta sempre di più. Se io non faccio niente, questa energia si riduce, piano piano. Mi fermo e respiro: sentirò un forte malessere interiore, ma io non sono quel malessere e sono sicuro che passerà. E' solo una questione di tempo. Accetto con pazienza ciò che trovo dentro di me.
2. Camminare, guardare il paesaggio, i colori del cielo etc. Interessarci ad altre cose, nutrire la vista, l'udito di cose belle, che ci piacciono. Coltiviamo momenti di serenità. Questo aiuta a disperdere l'energia negativa;
3. Quando siamo pronti, esprimere gentilmente con l'altra persona il nostro dolore, la nostra difficoltà e chiedere scusa. La nostra vita è relazione (senza relazione non c'è vita!!)
4. Il perdono è un balsamo formidabile, fa bene a noi, e agli altri. E' la relazione che fiorisce

**Cfr. MINELLI E. - BERERA F. ,*La rivincita degli emotivi. Come non farsi dominare dagli stati d'animo negativi*, Feltrinelli, Milano 2014, pp 70-100, passim**

*Approfondimento successivo:*

#### 恕 PERDONO

**mansuetudine, reciprocità, comprensione, discernimento, altruismo,**  
**女 donna □ parla 心 cuore: Donna che parla con cuore aperto**

«Mansuetudine (恕) non è forse la parola chiave? Ciò che non vuoi sia fatto a te, non farlo agli altri.»  
(Confucio, *Dialoghi XV*, 23)

#### 仁 恕 Rén Shù

**Benevolenza, grandezza d'animo**

恕 (心) «cuore, mente, sentimento» 如 «essere simile a...» una relazione analogica tra i cuori, «considerare gli altri come si considera se stessi»

Il carattere 仁 Rén è composto dal radicale «uomo» 人 (亻) Rén e dal segno «due» 二 (Èr) l'uomo cioè diventa tale solo nella relazione con l'altro: Rén è quindi «la sollecitudine che gli uomini hanno gli uni per gli altri dato che vivono insieme».

«...per praticare 仁 rén, occorre cominciare da se stessi: desiderare la sicurezza altrui quanto la propria, auspicare il successo altrui quanto il proprio. Attingi in te l'idea di ciò che puoi fare per gli altri - questo ti porterà sulla via di 仁 rén ! » (Confucio, *Dialoghi VI*, 28)