

EMOZIONI

Il maschile e il femminile convivono in ognuno di noi.
Conoscerli per armonizzarli e viverli con successo.

MARCO FERRINI



CSB

FILOSOFIA, PSICOLOGIA E SPIRITUALITÀ DELLO YOGA



EMOZIONI

Il maschile e il femminile convivono in ognuno di noi.
Conoscerli per armonizzarli e viverli con successo.

MARCO FERRINI

Copyright© Marco Ferrini, 2020

Pubblicato da:

Centro Studi Bhaktivedanta

Università Popolare degli Studi Indovedici

Associazione non profit riconosciuta, APS

Via Manzoni 9/A, Ponsacco PISA

Tel. 0587 733 730 - Fax 0587 739 898

Cell. 320 326 4838

segreteria@centrostudi.net

www.centrostudi.net

www.marcoferrini.net

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione totale o parziale di quest'opera, con qualsiasi mezzo, senza l'autorizzazione scritta dell'autore, ad eccezione di brevi citazioni destinate a recensioni.



Con affetto e gratitudine
al mio eterno Benefattore e Maestro,
A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
sui cui insegnamenti ho fondato la mia vita

Sommario

Recensioni	7
Prefazione	15
L'Evoluzione dell'Emozione	17
L'emozione e il suo reame	19
Cambiare strada	21
Educare alle emozioni	24
Consapevolezza di sé e consapevolezza emozionale	27
Il sé, protagonista dell'esperienza	29
Il rapporto tra l'osservatore e l'osservato	40
La via dell'armonia	45
L'armonia delle facoltà umane	47
Accordare razionalità ed intuizione	58
L'iniziazione, il rito, il simbolo,	62
Domande e risposte	67
Identità e relazione	93
Inganni di genere	95
Identità e relazione	97
La conoscenza che libera	102
Uomo e donna. Femminile e maschile	105
Parlare con il cuore	111
Riconoscere se stessi	117
Educazione e trasformazione	123
Amore e anima	124
Domande e risposte	139
La visualizzazione meditativa	181
Premessa	183
Una meditazione	186
Conclusioni	188

Recensioni

Emozioni.... emozioni che colorano la nostra esistenza, a volte a tinte chiare, a volte a tinte fosche, colori della tavolozza per dipingere il quadro della nostra vita. E, come il pittore sa dosare i chiari e gli scuri per evidenziare un particolare, così il Prof. Ferrini ci invita nel suo libro a riconoscere le proprie emozioni, a prenderne le distanze per meglio capire e poi agire, per armonizzare le tinte equilibrando il femminile ed il maschile all'interno della nostra personalità e vivere una vita piena, confortata dalla presenza del Sé Supremo, del Paramatman.

Nel suo svolgersi il libro ci sprona alla disciplina, alla tenace ricerca del Sé insieme con la conoscenza degli antichi testi sapienziali non solo della tradizione indovedica, di cui Ferrini è massimo esperto, ma anche delle tradizioni greco-romane,giudaico-cristiane fino ai nostri giorni.

La lettura è densa di riferimenti e lascia spazio agli approfondimenti che la sensibilità o la curiosità del singolo saprà trovare per affrontare "il proprio cammino di Conoscenza".

Nel nostro attuale contesto storico in cui l'emozione violenta, incontrollata e "di pancia" sembra avere la meglio nelle relazioni sociali e domina i media, il libro di Ferrini pone la giusta attenzione al bilanciamento emotivo per non perdere il significato ed il senso vero dell'esperienza umana.

Al Prof.Ferrini, pertanto, va la mia profonda gratitudine per il suo sforzo continuo di farci partecipi di una filosofia di vita che in prima persona ha sperimentato e che ha indirizzato tutto il suo operato.

Dr.Susanna Cisternino M.D.

Responsabile dell'U.O.

Anestesia e Rianimazione, Ospedale Koelliker Torino

In questo tempo incerto e oscuro a rischio di contagio, fisico e mentale, mentre crescono ansia, timori e preoccupazione per il futuro, il libro di Marco Ferrini porta una limpida luce che unisce la ragione al cuore.

La sua analisi quasi calligrafica della grande tradizione indovedica, condotta in costante dialettica con la cultura occidentale, ha il potere di acquietare il tumulto delle emozioni, di placare il frastuono interiore delle voci dissonanti che sorgono dall'inconscio ctonio di ciascuno di noi, vero gironi dell'Ade dantesco.

Nella straordinaria esposizione dell'imponente corpo letterario a cui fa riferimento Marco Ferrini, sorprende quanto esso sia stata precorritore di assai più tardive scoperte e acquisizioni della civiltà occidentale, che pure ha affermato la sua egemonia sugli scenari del mondo.

Con grazia cristallina Marco Ferrini distilla un'antica sapienza tesa a investigare e a depurare la tempesta della coscienza. Nulla era ignoto a quella cultura: né ciò che fu, né ciò che sarà.

Il corpo non è mai visto come un ostacolo ma è invece l'athanor indispensabile alla trasformazione della coscienza: con l'aiuto e la pratica offerta da questa illimitata conoscenza, godiamo della certezza che ciascuno di noi è destinato a ricongiungersi allo spirito universale, Eternità, Sapienza, Felicità.

Questo antico e prezioso portolano dello spirito, reso comprensibile dalla profonda cultura e dalla viva esperienza di Marco, ci guida ad attraversare le insidie, i dolori e le ambascie della materia per raggiungere il porto sicuro a cui ogni anima farà ritorno.

Rossana Becarelli

Medico, antropologo, filosofo della scienza.

Presidente della Rete mediterranea Humana Medicina

Con esemplare lucidità di analisi, il professor Marco Ferrini accompagna il lettore in un viaggio affascinante nel mondo delle EMOZIONI, alternando conoscenze scientifiche di psicologia del profondo a raffinate interpretazioni dei versi immortali delle Scritture Vediche.

Attraverso comparazioni sociologiche e analisi archetipiche suggestive che illustrano la fondamentale diversità e complementarietà delle facoltà immaginative, associate per analogia al femminile, rispetto a quelle logico-causali, associate al maschile, l'Autore offre una visione estremamente chiara e dettagliata della psiche e del suo funzionamento, spiegando che “in ciascuno di noi agisce la componente femminile, che ama, crea, immagina, condivide, e l'aspetto maschile, che calcola, razionalizza, distingue, separa”. Saper conciliare e armonizzare queste due componenti – spiega - è il vero segreto per vivere con padronanza ed equilibrio i rapporti, i sentimenti, le crisi, le delusioni e tutte le sfide della vita.

Il libro, grazie ad apposite sessioni di domande e risposte, offre anche suggerimenti e tecniche pratiche per imparare a gestire i comuni conflitti interpersonali, come le incomprensioni genitori/figli e le difficoltà di coppia, sottolineando la necessità di sviluppare una concezione etica dell'esistenza, fondata sulla legge del Dharma, l'ordine cosmico naturale basato sull'Amore, che ricompensa ognuno secondo il suo operato.

Il richiamo puntuale e circostanziato ai grandi testi sapienziali dell'India antica come la Bhagavad-gita, lo Shrimad Bhagavatam e gli Yoga Sutra di Patanjali ci riporta a conoscenze dimenticate che hanno preceduto di vari millenni la scoperta dell'inconscio da parte di Freud e la concezione del Sé di Jung. “La scienza della Yoga è la via che ci insegna a prendere in mano la nostra vita” – scrive Marco Ferrini – “diventando consapevoli delle nostre emozioni, dei pensieri, delle impressioni inconscie (samskara) depositate al fondo del campo psichico, delle cariche emotive (vritti) che si propagano dagli oggetti della percezione e ci attraversano in un flusso continuo (pratyaaya)”.

Temi quali il senso di responsabilità, la disciplina, la conoscenza di sé stessi, l'autonomia emotiva, costituiscono il perno attorno cui il Maestro costruisce ed enuncia il primo principio della salute: Abbi cura di te stesso, ama te stesso. Il secondo principio è simile al primo: Non c'è patrimonio più grande delle relazioni che coltiviamo, perché tutto il Bene e tutto il Male che facciamo agli altri non è mai disgiunto dal Bene e dal Male che facciamo a noi stessi.

In appendice, il libro cita e descrive il metodo da Lui sviluppato, la Visualizzazione meditativa, per acquisire una migliore consapevolezza del proprio carattere e delle proprie caratteristiche di personalità (guna e karma), sviluppare il potenziale personale e percorrere il sentiero della crescita psichica e spirituale esprimendo la migliore versione di sé.

Caterina Carloni
Psicoterapeuta

Un libro denso “Emozioni”, gli approfondimenti del professor Ferrini analizzano l’approccio razionale, distinguendolo da quello intuitivo. Entrambi utili ma con funzioni diverse.

Disegna la storia del pensiero umano, quando strumentale alla liberazione dai condizionamenti. Mette in risalto la straordinaria scienza dei Veda, solidamente fondata sul Samkhya, la filosofia che spiega in modo disarmante il funzionamento del creato e il suo senso, sulla quale si appoggiano gli altri strumenti, come lo Yoga e l’Ayurveda, che aiutano il viandante umano ad avere una vita di successo. Naturalmente non materiale perché effimero, ma realizzato nel viaggio verso la trascendenza che ne è il senso e lo scopo.

Mette l’accento sulla propria responsabilità rispetto alla qualità delle proprie emozioni, dando al contempo gli strumenti per veicarle con metodo. A seconda della conoscenza acquisita, è possibile passare da uno stato più o meno confuso all’equilibrio e alla serenità.

Come si leggerà, in questo testo non si trattano supposizioni bensì si tocca con mano un sistema funzionale e a tratti disarmante nella sua semplicità. Una “infarinatura” dotta, una porta per scoperte ulteriori che possono avvenire attraverso spiegazioni esaurienti presenti nei testi di quella tradizione, tradotti e tramandati da testimoni che ne hanno messo in pratica i precetti e che l’hanno compresa.

Ogni filosofia, laica o religiosa che sia, ha un senso se non rimane nella teoria, ma è applicata attraverso la meditazione e nella quotidianità delle proprie azioni. Nella qualità anche dei propri comportamenti e pensieri, in grado di inquinare noi stessi e il mondo, come di liberarci e di liberarlo.

Marco Ferrini è l’esempio vivente del Maestro, in grado di dare luce e chiarezza al turbinio di una realtà spesso confusionale e incomprensibile.

Pietro Leemann

Fondatore del ristorante vegetariano Joia di Milano

*Un sentito ringraziamento a Daniela Cirino per l'assistenza
nella trascrizione, selezione ed elaborazione del testo orale del
seminario che ho tenuto a Verona il 19-20 maggio 2018*



Prefazione

Il cuore di questo libro nasce dalle risposte che ho dato alle molte domande che nel corso degli anni mi sono state poste relativamente all'affascinante quanto complesso mondo delle emozioni, per imparare a riconoscerle, accoglierle e trasformarle consapevolmente per il bene proprio e altrui.

In particolar modo, con un approccio lontano da etichette e stereotipi, e al di là di una visione dicotomica tra generi, ho voluto approfondire il tema: Emozioni al Maschile, Emozioni al Femminile dentro ciascuno di noi.

Come possono armonizzarsi due energie così diverse come il Maschile e il Femminile anche all'interno della singola persona?

Il mondo è retto da energie apparentemente contrapposte e fondamentali, ma in origine sempre correlate e collaborative.

Il Maschile e il Femminile, con il loro rispettivo mondo emozionale, possono cooperare nella direzione della saggezza e, congiungendosi, generare armonia.

Si realizza così una sintesi più elevata il cui risultato è sempre maggiore della somma delle parti, fino alla realizzazione della nostra completezza sul piano spirituale e dell'Amore.

Marco Ferrini



L'Evoluzione dell'Emozione





L'emozione e il suo reame

Arjuna disse:

“La mente, o Krishna, è irrequieta, impetuosa, potente e ostinata; dominarla mi sembra più difficile che controllare il vento.”

Il Signore, Shri Krishna, disse:

“O figlio di Kunti dalle possenti braccia, è indubbiamente difficile domare la mente inquieta, ma è possibile col distacco e una pratica adeguata.”

Bhagavad-gita, VI.34-35

Il mondo delle emozioni è potente e misterioso.

Come fossero animate da una magica energia, le emozioni ci muovono, ci travolgono, modificano la nostra vita e, in base a tempi, luoghi e circostanze, si traducono in sofferenza indicibile, intensa gioia, disperazione, collera, pulsione di morte.

Alcune emozioni condizionano e infettano la psiche e il corpo.

Altre, da seminare e coltivare, esercitano un'influenza decondizionante, guarendo ferite e stati malsani.

Parlare delle emozioni implica, necessariamente, risalire alla famiglia di provenienza.

Se nevrotica, violenta, repressiva, ne siamo sfavorevolmente segnati in maniera profonda perché, nei primi anni di vita, non abbiamo alcuna possibilità di opporci allo psichismo domestico e di prenderne le distanze.

Il desco familiare diventa, in tali casi, palcoscenico di tragedie, litigi, insulti, impressioni distruttive, che strutturano mappe emotive altrettanto nocive.

L'albero è piantato e i doni successivi, buoni o cattivi che siano, si innesteranno necessariamente su quei rami.

Non si sbagliava di molto Freud quando, tra la fine dell'Ottocento e gli inizi del Novecento, ipotizzava che le mappe

emotive si strutturassero entro i sei anni di vita e che tutte le esperienze successive si svolgessero all'interno di quei percorsi.

Le neuroscienze, oggi, hanno rivelato che i circuiti emotivi si strutturano ancor prima di quell'età, ossia entro i tre anni di vita.

Tale conseguimento scientifico, da un lato, rende manifesta l'importanza dell'educazione alle emozioni che, sin dalla prima infanzia, deve rappresentare la base del processo educativo; d'altro canto, la rende ancor più rilevante nei confronti degli adulti. Nonostante le forti influenze familiari, infatti, un'accurata educazione emotiva rigenera la propria visione della realtà, favorendo il riconoscimento delle deformazioni caratteriali, delle tendenze malsane (*vasana*), dei condizionamenti inconsci profondamente radicati (*samskara*).

Cambiare strada

Un'efficace educazione emotiva conduce a tracciare nuovi sentieri.

E' necessario, tuttavia, un lavoro sistematico, accurato e responsabile da parte di chi desideri acquisire consapevolezza e dare inizio a un cambiamento significativo della propria vita.

Senza il giusto impegno, infatti, le disposizioni distruttive della nostra struttura psichica resterebbero immutate. Essendo inconsce, esse rappresentano le nostre tendenze dominanti, che ci inducono inevitabilmente a vivere esperienze analoghe a quelle che le hanno generate e che, nel tempo, si radicano e aggravano ulteriormente.

Sfortunatamente, le tendenze possono anche peggiorare.

Diventare persone responsabili, in grado di comprendere le proprie emozioni, rappresenta il primo passo sulla via della guarigione. Se si attribuisce ad altri la causa del proprio malessere, ogni cambiamento è inibito e la sofferenza aumenta.

Tuttavia, assumersi le proprie responsabilità è molto difficile, perché chi soffre è irretito da pregiudizi e resistenze, che sono maggiormente condizionanti quanto più sono inconsci e, senza l'adeguata formazione, irrisolvibili. L'io storico della persona tormentata non riconosce i propri limiti ma, al contrario, ritiene di fare già il necessario per stare meglio e, in base a un meccanismo di autodifesa, colpevolizza altri dei suoi malanni. Eppure, identificare l'io storico quale unico responsabile della proprie sciagure personali, per quanto difficile e doloroso, è indispensabile per sottrarsi al processo autodistruttivo attuato dai nostri automatismi.

La scelta è nostra e, nonostante i momenti di incomprendimento cui si va incontro, e le nostre ricorrenti inclinazioni dannose, che ci inducono sempre di nuovo ad accusare gli altri, vale la pena percorrerla, per imparare a vivere finalmente emozioni che ci guariscano.

Il timo è una piccola ghiandola endocrina posta di fronte al cuore. Tra le principali sedi secretive, contribuisce enormemente al buon funzionamento del sistema immunitario.

Salute e malattia¹ sono strettamente connesse al timo che, a sua volta, subisce straordinariamente l'influsso delle nostre emozioni.

Passioni tristi, moti di malcontento e avversione, meccanismi accusatori e vittimistici generano sentimenti di amarezza e frustrazione, che notificano al timo di non provvedere al sistema immunitario. La pulsione di morte si auto innesca.

Secondo uno studio statistico, non si riscontrano ammalati di tumore tra coloro i quali soffrono di schizofrenia, ossia una delle più gravi malattie psichiatriche, caratterizzata dalla scissione della personalità e dall'assenza di meccanismi di falsificazione delle emozioni. Lo schizofrenico non sopprime, non simula né dissimula le proprie emozioni che, per quanto tra loro opposte, esprime anzi liberamente, con tutte le modalità comunicative di cui disponga, violente o meno che siano.

Sebbene si tratti di una statistica, è interessante notare la correlazione tra assenza di repressione emotiva e scarsa incidenza di tumori.

L'emotività è una componente fondamentale del comportamento umano, che può determinare pesanti disturbi della personalità ma che, al contempo, offre a ciascuno la possibilità di costruire il proprio scenario psichico, che dipende da come ci si pone rispetto alla vita.

La vita risponde nel medesimo modo in cui noi ci disponiamo a viverla.

Se si continua ad aderire a false credenze, pregiudizi deformanti e inibitori, la psiche manterrà uno scenario penoso, ctonio, greve, e tutto ci farà soffrire.

¹ “La malattia non è qualcosa di esterno, che ci assal[ga], disturbando il nostro benessere, [...] ma è parte di un insieme più grande, fatto di comportamenti, sonno, [abitudini alimentari, attività fisica], e varie altre relazioni con il mondo” (crf. Talbot Michael, *Tutto è Uno*, cit., p. 96).

Se, tuttavia, si impara a diventare consapevoli di se stessi, ci si pone con gioia e gratitudine nel flusso della vita, percorrendo il viaggio evolutivo in aderenza all'ordine cosmico (*dharma*), che riflette l'ordine microcosmico individuale.

Impariamo a distanziarci dalla tendenza a reprimere e a falsificare le nostre emozioni, perché tale tendenza conduce a profondi contrasti interiori, da cui hanno origine gravi e irreversibili malattie.

Destruire emozioni e pensieri involutivi, per sostituirli con emozioni e pensieri corretti ed evolutivi, cambia l'umore, la salute psicofisica, l'agire quotidiano.

Uomini e donne si nasce, ma persone in grado di riconoscere e gestire le proprie emozioni si diventa.

Divenire persone equilibrate, che dispongano di un vasto orizzonte di senso, comporta un paziente lavoro di pulizia di tutti quegli elementi contrastanti e invalidanti della propria personalità.

E' un lavoro che richiede umiltà, impegno, serietà, continuità.