

Carmen Di Muro
Lucilla Satanassi

Emozionarsi

GUARIRE LE EMOZIONI
PER TORNARE AD AMARSI



humus

Avvertenza

Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche e dietetiche di questo libro sono tratte dall'ampia esperienza degli autori con l'utilizzo delle erbe e dallo studio della letteratura specializzata.

Viste le numerose variabili che possono incidere, le indicazioni fornite non comportano nessuna responsabilità da parte degli autori e della casa editrice circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori. Ognuno è tenuto a valutare con buon senso e saggezza il percorso più appropriato da seguire.

Coordinamento editoriale

Vera Zaccarelli

Progetto grafico

Gaia Ciani

Illustrazioni

Gaia Ciani, Cleonice Di Muro

© 2022 humusedizioni

Humus snc di Bösch Hubert e Satanassi Lucilla

Via Laghetti 42, 47027 Sarsina (FC)

www.remediaerbe.it

I ed. Gennaio 2022

ISBN 9788888140179



Questo volume è stato stampato da:
Tipografia Petrucci s.r.l. - Città di Castello (PG)

Indice

Premessa.....	5
Introduzione.....	7
I Parte - Conoscere le emozioni.....	11
La nostra vera origine.....	12
Un oceano di onde.....	22
Cosmo, energia e informazione.....	27
Uomo e frequenze interiori.....	30
Anatomia emotiva.....	38
Che impronta lasciano le relazioni?.....	52
Dalle connessioni umane alle connessioni neurali.....	53
Frammenti emotivi senza parole.....	57
Liberare i traumi: un portale verso la crescita collettiva.....	65
Gestire le emozioni.....	67
II Parte - Riconoscere le emozioni.....	71
I codici emozionali.....	72
Analisi emotiva.....	74
Le sette emozioni base.....	79
Rabbia.....	79
Paura.....	85
Disgusto.....	90
Disprezzo.....	94
Sorpresa.....	98
Tristezza.....	101
Felicità.....	106
III Parte - Esercitare le emozioni.....	113
I benefici dell'alfabetizzazione emotiva.....	114
Esercitare l'autoindagine.....	116
Il diario.....	119
La natura.....	124
Semi di cambiamento.....	131
Biografie.....	135
Bibliografia.....	136

Nota per il lettore

Questo manuale sulle emozioni è stato **scritto a quattro mani da Carmen, psicoterapeuta, e Lucilla, erborista**. Volevamo che le loro voci si mischiassero con naturalezza e spontaneità, senza interruzioni forzate del discorso. Per questo abbiamo chiesto a Carmen di imbastire la cornice psicologica di questo viaggio dentro alle emozioni, invitando poi Lucilla a inserirsi con la sua saggezza di erborista per suggerirci parallelismi tra il mondo delle emozioni umane e quello della natura. Troverai spunti alternativi per pensare alle tue emozioni con sguardo nuovo e, se lo vorrai, “itinerari di viaggio” alla scoperta di te stesso, mano nella mano con i rimedi che ci offre la natura.

Per distinguere le due voci bisognerà osservare il carattere utilizzato:

- troverai questo carattere quando scrive Carmen
- mentre troverai quest'altro carattere quando scrive Lucilla

Così saprai sempre chi sta parlando.

Buona lettura

PREMESSA

Quella natura luminosa che ci pulsa dentro e che Carmen ci accompagnerà a osservare e a riconoscere attraverso la guida delle emozioni è rimbalzata al di fuori in uno specchio limpido e cristallino che si chiama Natura. L'osservazione e la lettura sono la mia ricerca principale. Ciò che vedo dentro è pure fiorito fuori dalla forma, essenza, frequenza, sapore e frattale di una pianta. Per questo la sensazione che abbiamo quando incontriamo lo spazio selvatico e libero della natura è quella di non sentirci più soli, perché troviamo noi là fuori.

Voglio accompagnare questo viaggio dentro di noi comparando la nostra biologia delle emozioni alla biologia vegetale. Un percorso innovativo e affascinante dove Psicologia quantistica e fisiognomica botanica avanzeranno assieme per accompagnarci alla nostra fioritura personale e collettiva.

Ai giorni nostri è tanto il bisogno di capire che nella conoscenza e pratica del regno vegetale, figlio prediletto della natura di questo pianeta, possiamo trovare simboli e miti viventi che ci parlano e sono diventati campo di ricerca per umani consapevoli e pronti a seguire il passo evolutivo, che non è più della sopravvivenza ma della coscienza. Il nostro viaggio nelle emozioni trova la sua simbologia nel regno delle piante attraverso il linguaggio dei fiori e la presenza degli Alberi.

Loro stessi sono le nostre emozioni addensate in profumi e forme, ecco perché quando è riduttivo lasciare messaggi verbali

per raccontarci lasciamo mazzi di fiori, come facciamo ai bordi delle strade, sul punto in cui un corpo è stato violentemente abbandonato dalla vita, quando nasce un amore o rendiamo sacra un'unione, o solo per dire alla mamma il nostro "ti voglio bene" durante una passeggiata.

Quando voglio sentirmi vado nella foresta più alta e silenziosa. Ci vado a respirare dentro, assieme, ci vado a lavare i pensieri, ad abbandonarli, a costruire un santuario al mio corpo che si rigenera su passi, gocce di sudore e scricchiolio di ossa. Porto un cestino per raccogliere l'inaspettato, per permettermi di riconoscere i codici emotivi in pietre, chicciocole, semi e bacchetti. Tutti odorano, si muovono nelle loro fissità e io raccolgo in loro, me. Da dentro la foresta accendo il fuoco, apro fessure e mi distendo sulle cime.

Lucilla

Questo quaderno è dedicato a tutte le anime curiose che sono in cerca di capire come funziona quell'universo luminoso che ci pulsa dentro. Che queste pagine siano una condivisione intima, quanto estroversa e creativa, di quello spazio misterioso che è il nostro mondo interiore. Un percorso che, facendo luce tra le pieghe della biologia delle emozioni, delle neuroscienze affettive e della fisica dei quanti ci riporta alla nostra vera natura, aprendoci alle coloriture dei sentimenti che toccano le corde dell'animo umano, nella più piena consapevolezza che conoscere quanto viviamo non possa che aiutarci a viverlo meglio.

Carmen

INTRODUZIONE

C'è un viaggio che appartiene ad ognuno di noi e che traccia i sentieri di ciò che siamo. Il mio è cominciato quando da “iniziata” studentessa in psicologia, alle prese con la comprensione e lo studio della mente umana, mi resi conto che sebbene la scienza e le teorie dei “grandi” si prodigassero a dimostrare il funzionamento dei processi cognitivi, sezionando in parti le stanze della nostra abitazione psichica, attraverso una mole di ricerche e di evidenze che non di rado amplificavano il senso di frammentarietà, c'era qualcos'altro. Qualcosa di molto più grande. Qualcosa in cui non c'era spazio per la scissione, ma in cui regnava solo unione. Un legame indissolubile tra ciò che siamo, sentiamo, pensiamo e facciamo.

Fu allora che compresi che esisteva un oltre, non soggetto alle classiche leggi dello spazio-tempo e della materia, un potere capace di vivificare la vita donandole senso, colore e profumi, essenze nuove come quelle che ispiriamo a pieni polmoni in una giornata assoluta di primavera. Era una conoscenza tacita che si faceva spazio in me e che, senza saperlo, sperimentavo e utilizzavo con maestria sin dall'origine, come ogni essere vivente. Un bagaglio antichissimo che ci appartiene e che permette ad ogni uomo e ad ogni donna di voltarsi con entusiasmo verso quel viaggio di comunanza, individuazione e relazione con il Tutto.

Mi ero accorta che questo percorso, per quanto si articolasse e transitasse nei meandri delle conoscenze scientifiche fino ad allora raggiunte, aveva dei punti di snodo, veri e propri vettori

che gli davano una direzione e che erano garanti del connubio più alto tra processi psichici, corpo e realtà. Queste erano tracce! Impronte così potenti da far sì che la vita di ognuno imprimesse un'orma di significato personale nel mondo, non cedibile, che differenziava il cammino di una persona dall'altra, distingueva la salute dalla malattia, facendo da spartiacque tra il vivere e il sopravvivere. Quel momento fu per me una folgorazione che determinò in modo inconfutabile il mio modo successivo di essere terapeuta. Infatti, compresi sempre meglio che non era solo la mente il grande direttore d'orchestra, e che c'era qualcosa di molto più profondo che non trovava sede nelle sole strutture corticali, finemente specializzate, e nella loro danza, data da agenti e segnali elettro-chimici e fisiologici, ma che proveniva dalla profondità della natura dell'essere umano, dal suo cuore. Originava in seno all'unione con il mondo, in una relazione costante, fatta di interno ed esterno, in un perenne divenire di energie vibranti che orchestravano la vita. E tutto ciò era un muoversi verso l'azione. Era Emozione! Sì, proprio così. Era questa parte tacita, ma così presente, a determinare nel bene e nel male ciò che eravamo, ciò che siamo e ciò che saremmo stati. Era questo l'accesso ai fondali della nostra anima, a chi siamo veramente.

Capii allora che la mia vita e la vita di ognuno non era una linea dritta, ma un tracciato costellato da una moltitudine di diramazioni, tonalità e coloriture emozionali che insieme scrivevano una storia. Una storia che origina dalle emozioni che proviamo, da quell'essenza sottile che ci rende compartecipi e presenti nel mondo, cadenzando la nostra intera biologia, che si fa, ad ogni passo, biografia.

La storia di ogni essere umano è la storia del proprio mondo emotivo, fatto da vissuti vividissimi, da scintillii di energia in movimento che ci collocano, momento per momento, su piani di osservazione più ampi, in cui riusciamo a cogliere il dolce richiamo della nostra anima. È questo il *motor mundi*, che riesce a darci un senso e a stabilire il contatto più profondo con ciò di cui siamo parte. Un perpetuo divenire che si cadenza con i ritmi dell'universo e che ci fa scorgere l'unità indissolubile che esiste tra noi uomini e la grandezza della vita. Una vita che nell'evoluzione perpetua racconta la storia dei cicli siderali, delle stagioni, dei colori e del mondo naturale di cui noi siamo essenza riflessa. Se esiste un depositario, questo è un **bagaglio transgenerazionale che ci trasportiamo nei frammenti più silenti del nostro essere**. È la storia di un'origine che si snoda nelle esperienze e nella vita che incontriamo, al crocevia del cuore degli altri e del loro bagaglio emotivo. Questo è un viaggio che si articola nella conoscenza del potere misterioso che ci vive dentro e che, nella condivisione, ci permette di essere, passo dopo passo, abili artigiani del nostro destino. Ciò che vogliamo raccontarvi in questo piccolo e delicato quaderno è una storia antichissima. La storia della natura delle nostre emozioni.