



In caso di mancato recapito, rinviare all'Ufficio Postale di Vicenza per la restituzione al mittente che si impegna a corrispondere la tassa di spedizione.

rezzara

notizie

Direzione: Via delle Grazie, 12 - 36100 Vicenza - tel. 0444 324394 - e-mail: info@istitutorezzara.it - Direttore responsabile: Giuseppe Dal Ferro - Mensile registrato al Tribunale di Vicenza n. 253 in data 27-11-1969 - Reg. ROC 11423 - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/2/2004 n. 46) - art. 1, comma 1 DCB Vicenza - Associato USPI - Stampa CTO/Vi - Abb. annuale 15,00 €; 3,00 € a copia

LA VITA QUOTIDIANA UMANA CONDIZIONATA DALLE EMOZIONI

Le emozioni non si comandano, non si scelgono, ma si possono coltivare tutti i pensieri che modulano le emozioni. Vanno accettate, regolate, utilizzate. Una vita senza emozioni è spenta ed invivibile. Ne abbiamo bisogno per sentirci vivi.

Le emozioni e i sentimenti della vita scavalcano la ragione, determinando l'atteggiamento delle persone, fornendo valore e significato alla realtà che noi viviamo.

Quest'argomento, un tempo, non veniva trattato a scuola, poiché considerato esclusivamente come una realtà soggettiva. Ora, invece, si è compresa l'importanza di approfondire e studiare questa tematica, fondamentale per l'educazione. È necessario nella vita dell'uomo, infatti, educare i propri sentimenti, saperli controllare o almeno riconoscerli, e in qualche modo orientare l'emozione.

Piacevoli e spiacevoli

Le emozioni problematiche e spiacevoli possono essere trasformate in emozioni piacevoli. Ma che cosa ci fa emozionare? Possono essere dei fattori esterni come ad esempio un ambiente, un paesaggio, un quadro; oppure dei fattori interni come la volontà di raggiungere un obiettivo, i pensieri legati all'incapacità o all'insuccesso, il confronto con altri, le rappresentazioni che abbiamo di noi stessi, l'interrogativo su chi siamo e come ci aspettiamo di essere, il tentativo di guardare il mondo da un'altra prospettiva.

Le emozioni che probabil-

mente ci capita di provare più spesso sono emozioni spiacevoli come paura, rabbia, incertezza, inquietudine. Tutti noi abbiamo sperimentato o abbiamo visto qualcuno sperimentare questo tipo di emozioni negative: il sentirsi esclusi o rifiutati, l'errore, il pensare di non essere bravi abbastanza, il sentirsi inadeguati. Ma come si fa a vincere la paura? Il primo passo da compiere è riconoscerla. Dire: "Sì, è vero, ho paura" o "Sono in difficoltà", ammettendolo a se stessi. Il secondo passo è viverla. La paura, come tutte le emozioni, passa attraverso di noi. Quindi sentire quell'emozione, è un modo ulteriore per accettarla. Il terzo passaggio è quello di darle un nome, ricercare delle strategie per affrontarla; infine è necessaria condividerla e comunicarla. Quelli appena illustrati sono i quattro potenziali passaggi che ci permettono di spezzare il nodo che ci tiene uniti alla paura.

Le emozioni nascono da componenti meno razionali: le cause dalle quali scaturiscono possono essere biologiche o apprese. Si faccia l'esempio di una tipica contrapposizione, quella tra persone timorose e persone audaci. Le prime fanno una scelta solo se sicure, se non conoscono la risposta tac-

ciano, sono prudenti, mentre le seconde compiono azioni senza timore di sbagliare, si cimentano, si mettono in gioco. Durante il corso della vita una persona può essere stata influenzata da figure esterne che l'hanno spronata ed esortata, oppure inibita e resa più prudente. Questo tipo di socializzazione risulta determinante, tuttavia esiste anche un substrato biologico per cui qualcuno è più inibito ed altri sono più attivati. I processi di socializzazione si innestano, quindi, all'interno di una base biologica e seconda della predisposizione che abbiamo.

Gli esseri umani hanno molti bisogni ma una teoria spiega che, riducendoli al minimo, in realtà ci sono tre bisogni fondamentali e che, soddisfatti questi, le persone provino le migliori emozioni e si trovino in una condizione di soddisfazione. Questa teoria è stata supportata da studi praticati in tutti cinque i continenti tra le persone più diversificate. Il primo bisogno è sentirsi capaci ovvero compiere delle azioni che vanno a buon fine. Il secondo è essere autonomi: scegliere di fare qualcosa per cui si è portati provoca soddisfazione, piacere e gioia. Il terzo e ultimo bisogno vuole che l'ambiente che ci circonda non ci ostacoli, non critichi, valorizzi questo percorso di scegliere e sentirsi competenti. Un ambiente che dà supporto all'autonomia, che sostiene gli sforzi che le persone fanno, ci fa sentire meglio, mentre un ambiente controllante che impone delle regole e delle scadenze logicamente fa sentire più frustrati, più arrabbiati, meno capaci di essere se stessi. L'ambiente sociale e il modo in cui ci fa sentire competenti o incompetenti fa la differenza e determina le nostre emozioni, specialmente all'interno di un contesto nel quale l'essere umano è sempre in crescita e in costante sviluppo.

Come si manifestano

Il modo in cui rappresentiamo noi stessi segue il modello pirandelliano di "uno, nessuno, centomila". Siamo allo stesso tempo una sola persona, nessuno, ma anche le rappresentazioni di noi stessi, ossia il modo in cui ci descriviamo, come vorremmo essere, gli ideali che abbiamo. Tutte queste personalità non sono sempre in sintonia e tante volte ci capita di voler essere qualcun'altro rispetto a chi siamo. Questo genera insoddisfazione, rabbia, incertezza, ma quando il nostro sé ideale e il nostro sé attuale si avvicinano l'un l'altro allora si genera soddisfazione e senso di realizzazione.

La teoria dell'*appraisal* (termine inglese; *to appraise* significa valutare, soppesare) si riferirebbe alla valutazione cognitiva che è il modo in cui pensiamo le situazioni che determinano le nostre emozioni. Il modo in cui pensiamo la situazione può generare entusiasmo e gioia oppure attesa di fallimento, senso di frustrazione; determina cioè l'emozione ed il significato che diamo ad una certa situazione.

Esistono diverse tipologie di persone: ad esempio l'entitario pensa che si nasca così e che bisogna dimostrare di essere esattamente quel tipo di entità; una visione entitaria porta a dire: "per quella cosa non sono portato e quindi non ci riuscirò mai". L'incrementale, invece, è convinto che si possa sempre cambiare, che si possa sempre modificarsi, che ci siano sempre delle possibilità di riscatto; chi abbraccia una visione incrementale dice: "ce la posso fare o almeno ci provo".

Gli insuccessi possono essere uno stimolo per perfezionarsi, ma non sempre riescono a migliorare la persona. Ad esempio, ci sono persone di tipo impotente ai quali i propri insuccessi dicono: "non sei capace"; il negatore, invece,

attribuisce i successi a se stesso, mentre gli insuccessi agli altri; il fatalistico, invece, pensa: "le cose a volte vanno a volte e non vanno, si può solo sperare che vadano per il meglio".

Esprimono la vita

Le emozioni sono qualcosa di cui abbiamo bisogno per sentirci vivi, le cerchiamo di proposito perché non possiamo non essere emozionati.

La curiosità, tipica dei bambini, è un bisogno con cui tutti nasciamo: abbiamo dei quesiti e cerchiamo una risposta. Tutti cerchiamo la cosiddetta 'sorpresa ottimale' cioè una certa novità, non troppo nuova perché se lo fosse, ci spaventerebbe, una sorpresa che risponde al bisogno di novità, di incongruenza, di complessità che ognuno di noi ha.

La curiosità, infatti, si nota più esplicitamente nei bambini ma anche gli adulti la conservano come esigenza per far fronte ad eventuali segni di decadimento legati all'età.

Come puoi mantenere la curiosità e l'interesse? Alcune possibilità possono essere: porsi dei problemi senza trovare subito la soluzione e trovare poi la risoluzione da soli, fare domande senza dare subito una risposta, trasmettere la gioia di scoprire nuove cose, proporre delle sfide, variare gli stimoli, introdurre misteri, sorprese e domande.

Non si può scappare da un'emozione ma bisogna affrontarla e trasformarla. Le emozioni non si comandano, non si scelgono, ma si possono scegliere i pensieri che modulano le emozioni. Esse si possono trasformare solo se vengono accettate. Non sono, infatti, fini a se stesse, non sono cioè solo un evento psicologico, ma vanno ad impattare anche

ANGELICA MOÈ
Università di Padova
(continua a pag. 8)



IL MONDO DELLE EMOZIONI

LA NON CONOSCENZA DI SÈ MOTIVO DI ANGOSCE E PAURE

Ci sono nella vita cause perturbanti, che alterano la condizione di stabilità e sono percepite dall'individuo come disagio. La mancanza di consapevolezza trasforma questa perturbazione in angoscia, quando dell'emozione non si riesce a dare una spiegazione.

Il tema dell'incontro prende in considerazione l'emotività come componente che trascina l'individuo verso il "basso", inteso non solo come situazione peggiore, ma anche come "fondo" oltre il quale non si può più scendere ma solo risalire. Il fondo è anche metafora del nostro io più segreto, difficile da raggiungere, agglomerato di tutti i residui, gli oggetti del passato, i sogni e le aspirazioni affondate, che vanno a costituire pezzo dopo pezzo la nostra storia personale.

L'analisi e la classificazione delle emozioni negative, quelle cioè che inducono sofferenza, risulta piuttosto importante nell'ottica del sentimentalismo: quest'ultimo termine non si riferisce infatti solo ai sentimenti nel

Conoscere la natura

È chiaro dunque che per raggiungere questa consapevolezza è necessario conoscere il soggetto del dibattito, ossia le emozioni. Che cosa sono dunque le emozioni? Per gli studiosi esse sono le componenti ideologiche degli affetti, quei fattori perturbanti che alterano una condizione di stabilità. L'emozione è dunque una perturbazione, di per sé né negativa né positiva, che tuttavia il nostro cervello percepisce come allarmante nel momento in cui non riesce a riconoscerla, definendola con un nome. La mancanza di consapevolezza trasforma questa perturbazione in angoscia, ossia un'emozione alla quale non riusciamo a dare una spiegazione. Quando ad esempio guardiamo un film e ci ritroviamo commossi senza comprendere la causa della nostra reazione, è naturale sentirsi disorientati e al contempo "scoperti", perché abbiamo vissuto attraverso la finzione del film un'emozione forte che ha rispecchiato la nostra storia.

L'uomo da sempre ha tentato di definire le emozioni dal punto di vista personale e di regolamentarle dal punto di vista giuridico. Nell'antichità ad esempio, una volta ricevuto un danno, era possibile vendicarsi secondo la legge "occhio per occhio, dente per dente": quest'ultima la si può considerare già come una forma di regolamentazione sociale, sebbene per noi oggi sia inconcepibile, attraverso la quale la rabbia della vittima poteva esprimersi in termini legali. L'approccio odierno

loro significato generale, ma presuppone una "deriva", una perdita dell'orientamento in termini psicologici, spesso dovuta ad un eccesso di passionalità che produce nell'uomo comportamenti abnormi.

Cerco, di seguito, di far chiarezza su questo argomento, aiutandoci a scoprire le emozioni anche sotto questo profilo, ossia come derive negative che comportano malessere per la società stessa.

Tendo a precisare la delicatezza del tema e come non sia sempre così semplice catalogare le emozioni in positive o negative; inoltre ciò pone l'attenzione sul concetto di consapevolezza, ossia la capacità di riconoscere l'emozione che si sta vivendo.

invece fornisce una seconda chance a chi ha commesso un delitto, non prevedendo la vendetta. Tuttavia, concentrandosi su un piano strettamente giuridico, non risolve il problema della deriva dell'emozione. Basti pensare ai fatti di cronaca odierni: prendiamo in considerazione il caso di quel marito che, per vendicare la moglie morta in un incidente stradale, ha ucciso il ragazzo che aveva causato l'impatto. Perché è accaduto questo fatto estremo? Il motivo è legato essenzialmente all'emotività dell'uomo, della quale nessuno si è occupato. Sebbene giustizia fosse stata fatta legalmente, la rabbia del marito è rimasta in balia di se stessa, istigata per di più alla vendetta dai social network. La rabbia in questo caso è degenerata e si è deformata, poiché non è stata curata ed è andata a incidere sull'esistenza degli altri. È necessario dunque che la persona in preda ad una forte emozione venga affiancata, per insegnarle a modellare i propri sentimenti, indifferentemente dal fatto che l'individuo abbia ragione o meno su un piano legale.

Spesso accade invece che, dopo aver provato un'emozione, la si ignori e si faccia finta che non sia successo nulla, oppure che si finisca a crogiolarsi nel dolore per tutta la vita, continuando a riflettere su cosa si sarebbe potuto fare di diverso.

Si prenda in considerazione il caso del lutto: questo un tempo era vissuto secondo dei

passaggi che permettevano di assimilare l'accaduto, sia seguendo ragioni di fede sia di rassegnazione; oggi invece la perdita non prevede lunghi tempi di meditazione a causa della velocità con cui si vive attualmente; fatto per cui risulta difficile che una persona riesca a elaborare e uscire dal lutto in breve tempo.

Spesso la sensazione di abbandono scatena l'esigenza del possesso, la mancata accettazione di essere stato

Possibili patologie

È evidente che le nostre emozioni, se non moderate, possono portare a comportamenti patologici. Ancora una volta sono due le persone che necessitano di aiuto: lo *stalker*, che non riconosce la patologia, e la vittima, che deve cercare di ignorare lo *stalker*, nonostante risulti un'azione difficile.

A volte dunque l'incontro con l'altro può non funzionare, ma non per questo motivo ci si deve isolare dal resto del mondo a causa di un solo fallimento: noi non nasciamo con la capacità di incontrare gli altri, ma l'acquisiamo facendo esperienza pratica. L'esperienza insegna che, nel momento in cui mi relazio con l'altro, cedo per forza qualcosa di me stesso, e per farlo devo accettare di uscire dalla posizione di totale difesa dalla mia sicurezza per aprirmi al confronto con chi è diverso da me.

Nella relazione scopriamo le nostre debolezze anche giudicando quelle altrui ed è allora che cerchiamo delle favole moderne che ci permettano di vivere di riflesso le nostre emozioni dall'interno.

Potenza della parola

La paura è composta da una parte razionale e da una non razionale, ed è proprio a causa della paura dell'incontro che spesso utilizziamo le parole più per ferire piuttosto che per amare e cercare di essere compresi dagli altri. La parola può alleviare la sofferenza, ma può generare anche dolore, che non è solo della psiche ma riguarda anche il corpo stesso: è stato scientificamente dimostrato che a livello celebrale l'area che reagisce al dolore fisico è la stessa area che reagisce al dolore psichico. Gli stessi neuroni psichici si accendono anche al segnale di dolore

lasciato e il continuo tentativo di possedere la persona che è stata la fautrice dell'abbandono: è il caso dello *stalking*. L'unica risposta che la società ha adottato nei confronti di questo tipo di reato è tuttavia inefficiente e in alcuni casi controproducente, poiché la denuncia, concretizzandosi come un'attenzione della vittima nei confronti dello *stalker* non fa che aumentare il desiderio di possesso di quest'ultimo.

Le favole moderne sono quelle che è piacevole ascoltare a tutte le età perché ci fanno incontrare con personaggi che sono protagonisti dei nostri sogni, e che rispecchiano la nostra storia dandole pure un lieto fine. Le favole, sia quelle appartenenti ai libri sia quelle cinematografiche, dimostrano che vi è uno spazio dentro di noi necessario per comprendere le nostre emozioni, pur sapendo che si tratta di storie inventate.

L'incontro con gli altri spaventa, il che è comprensibile, ma se non avessimo paura non sapremmo difenderci: la paura è quell'emozione che ci mette in allerta, è emotiva ed automatica, determina un aumento del battito cardiaco che prepara il corpo all'azione; inoltre la paura ci tiene svegli: il corpo rileva che avrà bisogno di energia e per farlo deve aumentare la concentrazione dei muscoli, per cui si attivano una serie di funzioni organiche (come il sangue che scorre più velocemente) che scaturiscono in contemporanea alla nostra mente che recepisce la paura.

fisico.

Da questo si capisce la potenza delle parole: se una parola può suscitare dolore, questo va ad avvelenare non solo la parte psichica, ma anche quella fisica.

Come bilanciare le emozioni? Innanzitutto con la capacità di riconoscere le emozioni per quelle che sono, senza negarle né addolcirle, in secondo luogo poi, attraverso il dialogo con gli altri: la condivisione permette infatti di capire che le emozioni provate esistono e permette di ottenere una maggiore consapevolezza. Per questo motivo è fon-

damentale costruire luoghi dove le persone si incontrino e parlino tra loro: la concordia è raggiungibile solo attraverso questo percorso di condivisione, un'occasione anche per conoscere più a fondo se stessi. L'emozione è un cammino che si fa assieme, è un equilibrio che si deve mantenere l'uno con l'altro in modo che ognuno possa sperimentare le proprie emozioni ed essere al contempo capito e aiutato nella comprensione.

ANTONIO ZULIANI
psicologo - psicoterapeuta

LE EMOZIONI FONDAMENTALI

Sicuramente è una domanda che una persona difficilmente si pone, perché di solito le emozioni si vivono e non ci si ferma a riflettere su di esse, rimane comunque interessante anche solo cercare di dare una risposta a questo interrogativo e lo facciamo ricorrendo al testo *Intelligenza emotiva*, che ci presenta un elenco di emozioni fondamentali e loro sfumature: *Collera*: furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, astio, animosità, fastidio, irritabilità, ostilità e, forse al grado estremo, odio e violenza patologici. *Tristezza*: pena, dolore psicologico, mancanza d'allegria, cupezza, malinconia, auto-commiserazione, solitudine, abbattimento, disperazione e, in casi patologici, grave depressione. *Paura*: ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, esitazione, tensione, spavento, terrore; come stato psicologico panico e fobia. *Gioia*: felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, divertimento, fierezza, piacere sensuale, esaltazione, estasi, gratificazione, soddisfazione, euforia, capriccio e, al limite estremo, entusiasmo maniacale. *Sorpresa*: shock, stupore, meraviglia, trasecolamento. *Disgusto*: disprezzo, sdegno, aborrimiento, avversione, ripugnanza, schifo. *Vergogna*: senso di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, contrizione. *Amore*: accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione".

L'ELOQUENZA DELLE LACRIME TEMA RICORRENTE NELL'ARTE

Le lacrime divengono elementi attraverso cui le emozioni vengono amplificate e rese intense. Il pianto sulla tomba si traduce in una lode cantata nei cieli nella tradizione orientale, mentre in Occidente è la rappresentazione di *imago pietatis*.

Le lacrime, a detta del poeta Valerio Magrelli, sono uno sfogo. Sono cioè un messaggio senza corpo e senza voce, è il corpo che parla attraverso una secrezione, una fuoriuscita che va al di là di ogni pensiero, di ogni sentimento, poiché qualsiasi elaborazione intellettuale è insufficiente per descrivere quello che si prova. Per il teologo Pavel Florenskij le lacrime sono invece un termine antinomico all'interno della spiritualità cristiana nel momento in cui si manifesta l'opera d'arte.

A questo proposito è pertanto necessario rivedere tutta quella tradizione artistica che faceva delle lacrime le sue protagoniste. Uno tra tutti: il monocromo di Giovanni Bellini, ora situato nella Galleria degli Uffizi, che rappresenta un *threnos*, termine orientale che indica il lamento, il compianto sul corpo di Cristo; esso divenne facilmente un modello da seguire, da commentare, da cui trarre ispirazione. Queste straordinarie composizioni che vanno dal '400 al '600 dovevano la loro forza emotiva e intellettuale al recupero dell'antico, ovvero il recupero delle formule del *pathos*, anche chiamate *pathosformel*: definizione ideata dallo storico dell'arte e iconografo Aby Warburg, il quale ritrovò nell'arte rinascimentale queste formule identificative di emotività

Tradizione orientale

A testimonianza di come le emozioni hanno un ruolo importante nella liturgia, come scrisse Padre Florenskij in *La filosofia del culto*: "Il pianto sulla tomba si traduce in un alleluia di lode cantato nei cieli, il terreno si tramuta in celestiale, poiché il culto rivela le emozioni in maniera più forte e potente di quanto le emozioni potrebbero naturalmente rivelarsi".

Il pianto, come il pianto della Madre di Dio, il pianto dei discepoli sul Cristo morto o la commozione che Cristo prova davanti al corpo morto di Lazzaro, diventano formule del *pathos*. Ma nonostante ciò il cristianesimo contiene numerosi riferimenti severi impartiti da Gesù stesso, ma anche da San Pietro, che invitano a non piangere, in quanto la missione di Dio non è solo la salvezza ma promette anche che l'anima sarà trasfigurata in luce e gloria; così facendo la vita è stata affermata, la morte

prese dalla tradizione antica e rilette in chiave moderna. I riferimenti dell'epoca erano per lo più riguardanti morti mitologiche, come quelle di Meleagro o Patrocolo, che venivano poste nei sarcofagi per commemorare i defunti, similmente alle raffigurazioni della pietà sui sarcofagi cristiani. Ciò era dovuto al fatto che vi era un'identificazione nell'immaginario artistico, il quale mediava, interpretava, dando un'aurea di spiritualità e poesia ad un momento terribile e definitivo come quello della morte al fine di trasmettere un'idea di eternità.

Pertanto con opere come quella di Warburg, le "tavole della memoria", viene scavalcata la tradizione figurativa caratteristica dell'arte paleocristiana, bizantina, medioevale, gotica; su queste tradizioni si innesta l'arte rinascimentale, che non nasce quindi nuda, ma piena di modelli, di canoni, di forme che ha ripetuto pur rinnovando il classico.

Uno dei temi ripresi dal Rinascimento è appunto il compianto, scaturito da una reinterpretazione del mondo antico, nel quale erano presenti i primi cristiani carichi di cultura greca e latina, ma anche mediterranea o egizia. Essi avevano recuperato le antiche lamentazione e le avevano reinterpretate nell'opera d'arte.

sconfitta, il peccato superato, le porte dell'inferno distrutte.

Giovanni Crisostomo, uno dei padri della Chiesa più importanti del IV secolo, invita infatti a non imitare troppo i pagani, a non disperarsi davanti al corpo morto, poiché sembrerebbe una scarsa prova di fede nei confronti della resurrezione; consiglia invece un pianto moderato e giusto come quello del Salvatore, di per sé lecito e necessario. Moderazione diventa quindi parola chiave, una moderazione che ha un sapore classico e stoico, che non simboleggia un pianto disperso ma intensificato.

Nella *Deposizione dalla croce* di Novgorod (1480 ca.), situata proprio a Palazzo Leoni Montanari, viene rappresentata una tipologia iconografica orientale, per la quale si può parlare di una gioia mesta o di una tristezza serena. A ripresa dell'immaginario dell'icona il corpo del Salvatore

viene rappresentato come innaturalmente curvo, che si piega come un arco o una vela gonfia e che si sta distendendo verso la terra a mimare il movimento dello spirito dell'Uomo-Dio che sta scendendo agli Inferi. Come nel Bellini, i discepoli rappresentano i Vangeli e le tradizioni apocriefe, mentre la tenerezza della Madre è disarmante: coglie la testa del figlio delicatamente a simboleggiare la custodia del destino di Cristo. Questa opera può essere messa in uno stretto rapporto con un dipinto di ambito russo, collocato nella Galleria Tretyakov a Mosca. La commozione non è mai assente, ma racchiusa in una sfera, come se le lacrime potessero intensificarsi nella dolcezza e nella contemplazione.

È però da sfatare un luogo comune della storia dell'arte secondo cui l'immagine del Cristo trionfante è di origine orientale, bizantina, mentre il Cristo sofferente è nato in Occidente nel '200 con gli ordini francescani e domenicani. In verità il Cristo sofferente fa parte della tradizione orientale del X secolo ed è stata introdotta in Occidente con difficoltà, in quanto era considerata troppo poco rispettosa

Tradizione occidentale

Queste composizioni subiscono successivamente un'evoluzione. Un esempio è un disegno del Maestro della Madonna Larson, attribuita da Vasari a Cimabue, nel quale il corpo di Cristo è completamente curvo e la Madre, pallida, gli si avvicina con il corpo: in questo caso le emozioni vengono

rispetto alla figura regale e divina di Cristo.

A testimonianza di ciò si può considerare una *Deposizione dalla croce* di un maestro bizantino, risalente al 1164. In essa si può riscontrare una sintesi senza esagerazione delle figure principali: Giovanni, la Madre di Dio, Giuseppe di Arimatea, Nicodemo. Viene rappresentato il *threnos*: Gesù viene posto su manto bianco, simbolo di purezza, con delle figure rosse che rimandano al sacrificio della croce. Tutti i personaggi lo compiangono in modi diversi, ma, per quanto siano moderati nei gesti, è facilmente notabile la disperazione che provano: la Madre lo abbraccia con una tenerezza peculiare, gli angeli compiono il pianto cosmico, Giuseppe d'Arimatea e Nicodemo lo sostengono per i piedi, Giovanni gli stringe le mani.

Quest'opera, oltre essere alla base della tradizione russa, è anche un punto di riferimento sia per la cultura orientale che per quella occidentale. Lo scambio tra queste due culture era promosso all'epoca sia dagli artisti che viaggiavano insieme ai crociati, sia grazie alla diffusione delle copertine dei libri.

selezionate e portate al loro massimo grado. Dal XII secolo infatti la tenerezza della Madre diventa peculiare del compianto stesso, che rappresenta l'amore del Cristo per la madre triste, ma anche una tenerezza profetica per il destino di Cristo.

Un altro esempio può essere quello di Jacopo da Reggione, la cui opera, che troviamo nella Biblioteca Nazionale di Parigi, interpreta dei modelli orientali riprendendo le iscrizioni greche: il rimando è rivolto dunque alle icone e alle miniature orientali, che i maestri bolognesi guardavano. L'artista riprende e interpreta diversi elementi: la Madre che stringe il volto al posto delle mani, gli angeli che piangono e tengono i volti coperti incapaci di guardare il sacrificio di Dio come erano inca-

pacati di guardare il sacrificio dell'Eucarestia. Inoltre vi è rappresentata l'idea che il cristianesimo sia capace di contenere i contrari: il Dio assolutamente unico che però si dà nell'amore di tre persone; il Dio che genera il figlio e il Dio che diventa uomo, muore e poi risorge; la Vergine che partorisce e diventa simbolo del miracolo impossibile, di come cioè la materia e lo spirito possano fondersi tra loro.

Le caratteristiche orientali vengono successivamente riprese e interpretate dagli italiani, soprattutto dagli artisti riminesi, che ricreano una nuova tipologia iconografica, poi molto amata dai veneziani, che è l'*imago pietatis*. Tale scena, non presente nei Vangeli, deriva dalla rappresentazione orientale di Gesù come uomo dei dolori, uomo della sofferenza, che ricorda la grande tenerezza e misericordia che il figlio di Dio ha provato nei nostri e che trasmette all'osservatore un senso di profonda pietà.

Artisti come Donatello e Bellini riprendono infatti le formule del *pathos* che rappresentano il dolore al suo grado massimo; entrambi forniscono poi una grande importanza alla mano di Cristo, a mano cioè che ha benedetto l'Eucarestia e rappresenta quindi, nello stesso tempo, colui che si è sacrificato e il sacrificio stesso. Bellini poi prosegue la tradizione gotico-bizantina degli angeli usati per aumentare la commozione davanti alla ferita di Cristo e per unire il pianto umano con quello celeste. Una commozione che non solo rimanda alla morte di tutti, ma alla vittoria sulla morte. Le opere del Bellini, non a caso, vennero riprese non solo da artisti occidentali, ma anche orientali, i quali le hanno reinterpretate inserendole all'interno di fondi oro o creando delle vere e proprie icone.

Le lacrime nell'opera artistica divengono quindi elementi attraverso cui le emozioni vengono amplificate e rese intense, caricandosi di un significato di commozione che trasforma il dolore per la morte in gioia spirituale, la disperazione in lode per il Creatore, l'avvilimento in benedizione, sanando le piaghe dell'anima e i suoi traumi.

ALESSANDRO GIOVANARDI
Istituto Superiore di Scienze Religiose
di Rimini e di Monte Berico



le emozioni nell'uomo

RADICATE NELL'ATTIVITÀ CEREBRALE DIVENTANO FORMA ESPRESSIVA

Le emozioni ci mettono in contatto con una serie di automatismi e di comportamenti, guidati da un'anima capace di risposte di tipo cognitivo. "A tutti gli effetti, noi uomini abbiamo due menti, una che pensa l'altra che sente" (D. Goleman).

Per analizzare i rapporti tra emozioni e cervello, dal punto di vista della cultura occidentale, non si può prescindere dalle riflessioni di Cartesio e dalla sua famosa distinzione tra *res cogitans* e *res extensa*. Per Cartesio le emozioni nulla avevano a che fare con la prima, quell'anima razionale che caratterizzava l'uomo in quanto tale, ma rimanevano piuttosto retaggio del cosiddetto *esprit des bêtes*, di quello "spirito degli animali" che ancora sopravviveva in ogni uomo. Le emozioni, quindi, ci mettono in contatto con una serie di automatismi e di comportamenti più semplici di quelli che, secondo il celebre dualismo, sono guidati da un'anima capace di risposte di tipo cognitivo, risposte sicuramente più elaborate.

Un viaggio sull'evoluzione del cervello

"A tutti gli effetti abbiamo due menti, una che pensa l'altra che sente". Questa affermazione, che nessun esperto di scienze umane oserebbe mettere in discussione, trova le sue radici nella modalità in cui il nostro cervello si è evoluto.

Il cervello umano, che è per dimensioni circa il triplo rispetto a quello dei nostri cugini, i primati non umani, è maturato grazie ad un'evoluzione durata migliaia di anni durante la quale si sono sviluppati i centri superiori e si sono perfezionate le aree inferiori più antiche. La parte più primitiva del nostro cervello, che abbiamo in comune anche con i serpenti, è il tronco cerebrale che regola funzioni fondamentali come il respiro, il metabolismo degli altri organi, le reazioni e i movimenti stereotipati. Un cervello, quindi, che non è in grado di pensare ma che regola una serie di funzioni fondamentali per la nostra esistenza... è da questa struttura primitiva che derivano i centri delle emozioni. Poi, circa cento milioni di anni fa, il cervello dei mammiferi cominciò a svilupparsi molto velocemente: alla sottile corteccia, che coordina la percezione e il movimento, si aggiunsero altri strati di cellule nervose che formarono la "neocorteccia". La neocorteccia dell'*Homo sapiens*, tanto più sviluppata che nelle altre specie, è la

Bisogna quindi attendere l'Ottocento perché lo studio delle emozioni entri in un campo più solido e, grazie alle analisi rigorose di Charles Darwin, si avvicini fortemente alla biologia. Anche Darwin ha catalogato le emozioni come un retaggio antico, retaggio che, lungo lo scorrere del tempo, avrebbe perduto parte della propria forza, della propria utilità. Dalle riflessioni di Darwin ad oggi la scienza umana ha compiuto balzi enormi, per non parlare dei progressi compiuti rispetto ai tempi di Cartesio. Su un aspetto, però, Cartesio aveva avuto una valida intuizione e cioè sul fatto che, mentre la razionalità caratterizza lo specifico umano, le emozioni sono quanto più ci avvicina agli animali.

responsabile di tutte le nostre capacità specificamente umane: è sede del pensiero; contiene i centri che integrano quanto viene percepito dai

Ogni problema ed ogni situazione possono essere vissuti con autostima, fiducia nelle proprie capacità, convinzione di poter superare difficoltà e sconfitte; oppure al contrario con un senso di impotenza rassegnata.

sensi; aggiunge alle emozioni quello che noi pensiamo delle emozioni stesse; ci permette di provare emozioni a proposito di idee, dell'arte, dei simboli e dell'immaginazione. La neocorteccia offre una regolazione che comportò enormi vantaggi ai fini della capacità di far fronte alle difficoltà della vita soprattutto perché permise di sviluppare programmi a lungo termine e di escogitare sempre nuovi espedienti. Lo sviluppo della cultura è dovuto all'attività neocorticale. Anche dal versante delle emozioni la neocorteccia permise l'aggiunta di nuove sfumature alla vita emotiva. Facciamo l'esempio del comportamento amoroso: il sistema limbico produce sensazioni di desiderio e di piacere, le emozioni che fanno parte del

desiderio sessuale. Grazie alla neocorteccia e ai suoi collegamenti con il sistema limbico si è sviluppato il legame affettivo madre-figlio e cioè quel sentimento che, consentendo la dedizione

I centri superiori

sistema limbico è potenziato rispetto alle altre specie; negli esseri umani è immensamente potenziato. Ecco perché noi disponiamo di un numero molto maggiore di risposte alle nostre sensazioni emotive di quanto non possano fare le altre specie. Del resto, quanto più complesso è il sistema sociale, tanto più risulta indispensabile avere un elevato numero di possibilità comportamentali.

È molto importante tener presente che questi centri superiori non governano tutta la vita emotiva: soprattutto nelle emergenze emozionali a dettare le regole è sempre il sistema limbico. Essendo la base dalla quale si sono diramate le parti più recenti del cervello, le zone cerebrali delle emozioni sono strettamente collegate alla neocorteccia attraverso moltissimi circuiti e connessioni nervose; è per questo motivo che i centri emozionali hanno la capacità di influenzare ed interferire sul funzionamento di tutte le altre aree del cervello, comprese quelle che sviluppano e sovrintendono ai pensieri. Prendiamo l'esempio di quei mariti che, sopraffatti dalla gelosia, uccidono la moglie e, subito dopo, chiamano la polizia autodenunciandosi. Generalmente sono le situazioni che il soggetto percepisce come pericolose che scatenano una serie di emozioni, non ultima la collera che non si riesce a contenere; in questi casi capita che centri delle emozioni, ed in particolare l'amigdala,

Diversi percorsi

Sembra quindi che nell'essere umano le reazioni emozionali possano seguire, a livello di circuiti cerebrali, tre percorsi diversi: - Le reazioni emotive passano attraverso il circuito "istintivo" del cervello e soltanto in un secondo momento, magari quando la persona ha già messo in atto dei comportamenti,

e il prendersi cura a lungo termine, permette all'essere umano di crescere e maturare. La neocorteccia, quindi, rende possibili le finezze e le complessità della vita emozionale. Nei primati, poi, il rapporto fra neocorteccia e

siano avvisati qualche istante prima di qualsiasi altra struttura cerebrale "pensante" e questo per consentire una risposta di reazione molto più veloce. Accade, quindi, che l'amigdala inneschi una risposta, che in questo caso sarà soltanto emotiva, prima che i centri cerebrali del pensiero abbiano compreso del tutto ciò che sta accadendo.

Il grosso svantaggio di questo processo cerebrale è dato dal fatto che il messaggio di reazione ordinato dall'amigdala rischia, in una realtà sociale in perenne movimento come quella degli uomini, di non essere più valido. Per nostra fortuna ci sono altre aree del cervello emozionale che, a differenza

L'emotività determina l'approccio con noi stessi e con ciò che è fuori di noi. Persone e cose che incontriamo entrano con noi in un rapporto di empatia o di rifiuto, di dialogo o di conflitto, di estraneità o di interesse.

dell'amigdala che lavora sempre per scatenare una reazione ansiosa ed impulsiva, lavorano per far sì che l'uomo risponda in modi più appropriati. L'interruttore che riesce a "spegnere" i comandi dell'amigdala sembra trovarsi nei "lobi prefrontali", altro importante circuito nervoso diretto alla neocorteccia.

coinvolgono le aree del pensiero. Questo circuito viene percorso quando la persona deve affrontare situazioni urgenti nelle quali sente in gioco la propria sopravvivenza e nelle quali fermarsi a pensare porterebbe ad una reazione tardiva.

- Le reazioni emotive coinvolgono le nostre capacità

razionali e, in questo caso, i pensieri giocano un ruolo chiave nel decidere quali risposte emotive sviluppare. Se una persona si sta rendendo conto che qualcuno lo sta imbrogliando (es. la cassiera al supermercato) ha la possibilità, grazie ai pensieri che farà, di decidere la risposta emotiva da mettere in atto. Più che decidere quale tipo di emozione provare, la mente razionale dispone il tipo di risposta comportamentale al tipo di emozione che emerge dal nostro io più inconscio.

- Esistono, infine, emozioni che una persona può provocare volontariamente, attraverso la scelta dei pensieri che vuole avere: può decidere di lasciarsi andare a ricordi tristi e, quindi vivrà in uno stato emotivo negativo, oppure può decidere di avere pensieri positivi e, di conseguenza, le sue emozioni saranno buone.

Si può dunque affermare con una certa tranquillità che è la connessione esistente tra l'amigdala, le strutture limbiche affini e la neocorteccia a provocare gli accordi o, al contrario, le lotte tra la ragione e la passione, tra la mente e il cuore ed è sempre questa connessione che ci fa capire perché le emozioni siano tanto influenti nei confronti dei nostri pensieri. Nel complesso rapporto tra emozioni e pensieri si producono le nostre capacità mentali e soltanto quando la persona riesce a sviluppare un giusto equilibrio tra queste componenti riuscirà a vivere positivamente la propria vita.

Alla luce di queste riflessioni sui circuiti cerebrali delle emozioni possiamo quindi affermare che:

- le emozioni fanno parte del nostro patrimonio genetico;
- a volte reagiamo senza pensare, altre volte è il pensiero che guida le nostre percezioni emotive;
- può capitare che ci sia prima la percezione fisica dell'emozione che non quella psicologica;
- quando sono i pensieri a guidare il nostro universo emotivo subentrano le componenti di tipo educativo-culturale.

Si tratta comunque di una classificazione incompleta poiché la ricerca in questo campo continua...

STEFANO PELLEGRINI
psicologo e psicoterapeuta

le emozioni nell'uomo

IL CONTROLLO DELLE EMOZIONI ATTRAVERSO UN PROCESSO FORMATIVO

L'uomo ha bisogno di conoscere e gestire le emozioni, di saperle comunicare e di entrare in sintonia con gli altri. Ciò significa lasciare sbollire la collera, rilassarsi per superare l'ansia di vincere l'umor nero, fare qualche bella risata.

Il rigore dell'oggettività, scrive J. Bruner, ha portato l'Occidente a svalutare, se non ad emarginare, le emozioni, mentre esse pervadono la vita quotidiana. Nella relazione si comunica qualche cosa che risponde ai canoni intellettivi, ma il

tutto è pervaso da sentimenti che riflettono il nostro stato interiore e dall'emotività suscitata dall'incontro (simpatia, antipatia). L'emotività determina inoltre le nostre scelte, essendo energia che si esprime o in indifferenza o in entusiasmo.

sul da farsi, non lasciarci "inondare" con scelte neutralizzanti, superare l'ansia con tecniche di rilassamento. - Rimane poi la possibilità di *sviluppare le emozioni positive e controllare quelle negative*. L'umor nero genera

pensieri confusi, mentre il pensiero positivo fiducia e benessere. - È utile tendere all'*educazione globale della personalità* con un costante orientamento al senso delle cose e al senso della vita.

essere sviluppato attraverso il confronto dialogico.

5. *Gestione delle emozioni*. Il punto d'arrivo è la canalizzazione positiva delle nostre emozioni e la capacità di dominare le emozioni altrui. Chi è dotato di intelligenza sociale, scrive Ambra Stefanini, riesce ad entrare in relazione in modo naturale, attento, positivo; è capace di interpretare le proprie ed altrui emozioni, reazioni, sentimenti e riesce a coordinare e guidare le persone, a mantenere l'equilibrio e a ricomporre contrasti o situazioni di tensione, assumendo un ruolo spontaneo di *leader* naturale.

Possiamo affermare che la relazione si nutre di un rapporto emozionale, oltre che della comunicazione, e che dipende dal controllo delle emozioni. Olivier Luminet, definendo l'emozione, sottolinea di essa la capacità di "a) suscitare esperienze affettive come il senso di eccitazione, di piacere o dispiacere; b) generare processi cognitivi come effetti percettivi emozionalmente rilevanti, valutazioni cognitive, processi di etichettamento; c) attivare adattamenti fisiologici diffusi di fronte a condizioni di eccitamento; d) condurre a un comportamento che spesso, ma non sempre, è espressivo/diretto a uno scopo e adattivo".

L'apprendimento modifica gli stati mentali della persona, la rimette in gioco e stimola nuove ipotesi. Nell'adulto la dimensione emotiva è essenziale, perché fa uscire dal teorico e riconduce alla vita, cioè alla significatività di quanto si apprende. Ciò si può ottenere analizzando le intenzioni, gli stimoli sociali preesistenti, le ricadute storiche di quanto si ascolta e si racconta. Oltre al miglior apprendimento le emozioni favoriscono la crescita del sé e della responsabilità, l'appropriazione globale delle cose, l'interiorizzazione dei saperi, la riconciliazione con la vita e la storia in una cultura antropologica, dove l'uomo occupa il primo posto nella interpretazione dei fatti. In questo modo si rafforzano le identità personali e sociali e l'uomo si ritrova responsabile nel perseguimento del proprio progetto di vita.

GIUSEPPE DAL FERRO

Condizionamenti e discernimento

Nella relazione c'è un'influenza anzitutto dell'ambiente esterno, carico di tradizioni, di regole rigide di comportamento, il quale determina nelle relazioni connotazioni di normalità o di trasgressività, di distanza sociale o di vicinanza emotiva. Entriamo in gioco noi e gli altri con le rispettive storie passate, con ferite più o meno emarginate, con esperienze felici.

Risulta indispensabile, per intraprendere un dialogo positivo, la conoscenza delle nostre ed altrui emozioni, dei bisogni reciproci, dei conflitti interiori. Secoli di storia di una cultura dell'aggressività, del potere e della divisione, dominata dalla paura del giudizio e della punizione, velano il fondo emotivo di noi stessi ed avallano la convinzione che per cambiare lo stato del mondo è necessario partire dall'esterno, mentre esso è solo una sorta di specchio della nostra realtà interiore. Parliamo di contenuti ma in realtà esprimiamo i nostri bisogni inconsci e ricerchiamo di essere riconosciuti dall'altro. Nella relazione-comunicazione si confrontano due mondi e si esige un discernimento per vedere quanto appartiene

all'oggettività e quanto al mondo delle emozioni.

La *conoscenza di se stessi* va orientata alla valorizzazione dell'emotività, recuperando l'equilibrio fra razionalità ed emotività. L'innesto avviene nel mondo dei sentimenti, sintesi fra le due realtà. "Una vita senza passioni sarebbe come una landa desolata abitata solo dalla indifferenza" (D. Goleman).

La *vita quotidiana* è guidata da un ragionare intriso di emotività. Le emozioni precedono i pensieri e l'intelletto è guidato dalla simpatia o dall'antipatia. Roberto Cavalloni parla di equilibrio sempre instabile: l'uomo "normale" sa riportare ad equilibrio tale rapporto quando si rompe, a differenza dei soggetti "anomali". Nella relazione l'empatia porta a condividere la vita altrui, e questo si colloca nella sfera emozionale.

L'*azione* a sua volta parte da una motivazione, ma riceve energie dalle emozioni. Il soggetto può allora bloccare o incanalare lo stimolo emotivo. L'intreccio relazionale inserisce in un *contesto sociale*, dal quale emerge la cultura antropologica e le tradizioni pure esse vissute emotivamente.

Educare le emozioni

Educare le emozioni è un lavoro lungo e doloroso, orientato a ripristinare sempre la fiducia in noi stessi accettando limiti e debolezze, e sviluppando una elasticità mentale. Teniamo presente che, conoscendo le proprie emozioni, uno è in grado di conoscere quelle altrui e di aprirsi ad una autentica comunicazione/relazione, capace di accettare punti di vista diversi, lasciando sicurezze, tabù e pregiudizi. Il percorso educativo è uno sviluppo progressivo in un'identità fluida, la quale fa scoprire altri modi di

comunicare e di esprimere emozioni e sentimenti, di stare in relazione abbandonando vecchi stili.

Le emozioni, secondo Albino Rocco, possono essere *controllate e formate indirettamente*, prevenendo gli incentivi disorganizzanti attraverso il controllo generale della personalità. Alcune indicazioni in proposito sono le seguenti.

- Delle emozioni non si ha la capacità di decidere quando farle esplodere; semmai è in nostro potere il *controllo della loro durata*. È possibile fermarsi un attimo a riflettere

Controllo delle emozioni ed apprendimento

L'uomo ha bisogno di conoscere e gestire le emozioni, di saperle comunicare e di entrare in sintonia con gli altri. Ciò significa saper controllare la rabbia, risolvere i conflitti, affrontare le frustrazioni, reagire agli impulsi aggressivi, dominare la solitudine e sconfiggere il pessimismo. La stessa parola "emozione" indica movimento e significa risposta agli stimoli per la sopravvivenza prima e per la costruzione della propria esistenza poi. La *neurochirurgia* lega le emozioni al

Il mondo delle emozioni caratterizza la vita di tutti i giorni, le relazioni in famiglia ed è chiave del benessere psicologico. Una vita senza passioni è una landa desolata, abitata solo dall'indifferenza; d'altra parte quando queste emozioni sono molto intense o inducono oltre misura, ecco che sfumano nei loro estremi corrispondenti e diventano motivo di sofferenza. L'exasperazione dei sentimenti offusca l'intelligenza e la priva della capacità valutativa.

cervello limbico, che codifica le esperienze per conservare la specie. Se si parla di "sentimenti" si intende l'intreccio degli stimoli emotivi con gli aspetti cognitivi dell'uomo, possibili per l'azione della neo-corteccia, che ragiona, calcola e cerca la propria strada. Nel cervello ci sono anche neuroni specchio, che attivano l'emozione anche quando questa è compiuta da altri. Il problema, come abbiamo detto, è conoscere e gestire le emozioni, cioè sapere che esistono, riconoscerle, interpretarle, dare loro

il giusto peso, rintracciarle negli altri, incanalarle in modo efficace. Per la loro gestione possiamo individuare alcune tappe del percorso.

1. *Conoscenza delle emozioni*. Tale consapevolezza ci consente di riconoscere i sentimenti nel momento nel quale emergono. Nel rumore emozionale è indispensabile trovare la calma per non essere "inondati" e travolti, individuare le cause e riconoscere i condizionamenti interiori che portiamo dentro di noi.

2. *Controllo delle emozioni*. Con la consapevolezza di sé, c'è la possibilità di calmarsi, di minimizzare l'ansia, di ridurre la tristezza, di non cadere in eccessi di ira. Daniel Goleman suggerisce di sapersi fermare e lasciare che la collera sbollisca, di rilassarsi per superare l'ansia, di immergersi nell'azione per superare la malinconia, di vincere l'umor nero con pensieri positivi e con qualche risata.

3. *Motivazione di se stessi*. Per agire è necessario recuperare le motivazioni che ci inducono ad agire. Gli impulsi emotivi non vanno repressi, ma orientati secondo una dimensione di consapevolezza e di rispetto di sé e degli altri. L'importante è collocare la vita in un "orizzonte di senso", che dia significato all'esperienza.

4. *Riconoscimento delle emozioni altrui*. È la capacità empatica che ci permette di adottare la prospettiva altrui, fornendoci un valore aggiunto per entrare in contatto con sensibilità spiccata. Negli individui violenti, negli stupratori, nei molestatori, scrive Daniel Goleman, la cancellazione dell'empatia verso le vittime fa quasi sempre parte di un ciclo emozionale che precipita in atti crudeli. Se sappiamo entrare nel flusso emotivo altrui, la relazione diventa facile, scorrevole, anche se non si può ignorare completamente il tema della "significatività", che può

religione ed emozioni

LA "FILOCALIA" DEI PADRI
E LA PREGHIERA DEL CUORE

Scendere nel cuore in Oriente è collocarsi là dove l'amore di Dio può splendere in tutta la sua luminosità, dove lo Spirito agisce in tutta la sua potenza unitiva. L'attività intellettuale è qualche cosa che investe tutta la persona, di cui il cuore è simbolo.

Quando sono stato invitato a partecipare all'elaborazione di questo tema in rapporto alla Filocalia dei padri orientali mi sono detto: "Questa è una vera sfida. Sembra infatti che tutta la tradizione orientale si sforzi di rinnegare le emozioni considerandole dispersive e divisorie rispetto all'integrità della persona, (...)".

Tempo fa ho ascoltato una conferenza di Gaetano Piccolo, docente all'Università Gregoriana di Roma: analizzando il conflitto tra ragione e cuore, rilevava che l'equiparazione sentimenti=emozioni consacra una specie di disintegrazione dell'io. In altre parole, il processo di consapevolezza dei sentimenti coincide con l'acquisizione di una maggiore identità, perché sono i sentimenti a svelare i nostri pensieri; sono "segreti" noti solo al soggetto. Le emozioni invece, che costituiscono il teatro del corpo, sono "pubbliche", "mostrabili". Ecco, andare alla Filocalia significa trovare le vie per arrivare a questa "segretezza", per scoprire quale segreto ci costituisce e ci struttura. Se dovessi riassumere in una frase il senso del mio intervento potrei esprimermi così: rinunciare

alle emozioni non significa bypassarle, ma ritornare alla luminosità di fondo del cuore in una rinnovata capacità di emozionarsi di fronte al bene, al vero, al bello (...).

La tradizione orientale abbina sempre il percorso delle conoscenza al percorso della preghiera. La Filocalia introduce nella scienza dei Padri e nella preghiera, perché il cuore possa ritrovare la luminosità di cui è intessuto. Conoscersi è trovare il luogo del cuore, da dove irradia la luce nella quale tutte le cose sono state create. (...) Ebbene, la tradizione orientale, nel suo anelito per una conoscenza integrale, per una visione d'insieme, nell'unità di ragione e passione, di *Logos* e *Pathos*, si premura proprio di accompagnare a percepire quella luce nel profondo del cuore.

Luce, che si traduce in compassione per il prossimo. Come è descritto dall'esperienza di Isacco di Ninive: "Segno luminoso della bellezza della tua anima sarà questo: che tu, esaminando te stesso, ti trovi pieno di misericordia per tutti gli uomini, il tuo cuore è afflitto per la compassione che provi per loro, e brucia come il fuoco, senza fare distinzione di persone (...)".

Libro e contesto storico

Domandiamoci fin da subito cosa sia e cosa rappresenti la Filocalia. Dal greco *Φιλοκαλία*, letteralmente 'amore del bello', il termine è usato per esprimere la tensione amorosa per Dio e per tutto ciò che conduce all'unione con Lui, fonte di ogni bellezza. In generale designa una antologia di testi. La silloge più famosa, quella a cui noi facciamo riferimento nel nostro intervento, resta quella edita a Venezia nel 1782 da Macario di Corinto con la collaborazione di Nicodemo Aghiorita dal titolo: "Filocalia dei Padri neptici composta a partire dagli scritti dei padri santi e teofori nella quale, attraverso la sapienza di una vita fatta di ascesi e di contemplazione, l'intelletto è purificato, illuminato e portato alla perfezione". Riunisce estratti e opere di 36 autori, tra il IV e il XV secolo, sul tema

della conoscenza spirituale e soprattutto della preghiera del cuore e della battaglia spirituale, nel solco della tradizione esicasta in cui si riconosce l'esperienza mistica delle chiese d'oriente. (...) La Filocalia, prima che essere un libro, è l'esperienza quotidiana di una comunità di fratelli che vivono in un clima di obbedienza reciproca, da cui fiorisce l'umiltà che predispone alla pratica della preghiera incessante; in tal senso, rappresenta anche il riverbero di un'esperienza che invita a condividere la sapienza della tradizione. L'essenziale della Filocalia sta nel fatto che dischiude e introduce a quella "scienza dello spirito", indispensabile per condurre la battaglia spirituale e capace di accompagnare l'uomo nel suo cammino di perfezione in Cristo, insegnandoli ad entrare nel luogo del cuore.

Il cuore come il Santo dei Santi

(...) Il luogo del cuore è visto dalla tradizione orientale come il Santo dei Santi, il luogo della presenza del Signore, luogo in cui entrare, lasciando ogni dispersione di tipo sensitivo e mentale, per lodare il nome del Signore. La domanda forse per noi, a proposito della preghiera, suonerebbe: siamo ancora capaci di lodare Dio, di "vedere" la gloria del Signore venuto al mondo e rimanere stupiti? La scoperta del luogo del cuore introduce a questa capacità di lode, allo stupore che fa rimanere in silenzio di pienezza e non di mancanza. La preghiera del cuore diventa come la porta di una quarta dimensione, quella attraverso la quale il cuore riceve il fuoco divino che arde e non consuma, come il fuoco del rovetto ardente (cfr. Es 3, 2-3). Non è un fuoco beatificante; è un fuoco che brucia, ma lascia tracce di gioia che rende il cuore imprevedibile al male, sebbene lo veda agitarsi negli abissi della coscienza. La ragione è espressa da Callisto Angelicude che si rivolge a coloro che cercano di incontrare Dio: "... allora per prima cosa dobbiamo cercare di trovare il tesoro che è all'interno del nostro cuore e dobbiamo supplicare Dio Santo di riempire la nostra terra della sua misericordia".

Tutti i testi della Filocalia conducono verso questo

La preghiera del cuore

L'aspetto singolare dell'esperienza che abbiamo descritto come viaggio al luogo del cuore nelle sue tre fasi, per la tradizione esicastica, comporta un unico tessuto emotivo, all'inizio quasi irricevibile dalla nostra sensibilità. (...) La preghiera di Gesù arriva a prendere coscienza di questo: "abbi pietà di me, peccatore"! Ma lo fa all'interno di una rivelazione, nella fede cioè che il Signore ci ha fatto conoscere il suo amore. Ecco perché la formula di preghiera comincia: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio". Tale espressione comunica che posso riconoscere il mio essere peccatore solo stando davanti a colui che è tutto misericordia per me, dal momento che Gesù, il Figlio di Dio, è inviato nel mondo

luogo del cuore attraverso la triplice via della purificazione, dell'illuminazione e della perfezione, che corrisponde al cammino della "deificazione" dell'uomo, vale a dire a ritrovarci figli del Figlio, in comunione con Dio e con i fratelli, solidali con tutte le creature. Ora, al di là dei concetti, quello che i testi descrivono va compreso da dentro la tipica dinamica amorosa di persone che, affascinate l'una dall'altra, non possono vivere separate e tutto vivono in funzione dell'amore che le lega. Come in una relazione d'amore, il cammino si snoda attraverso la purificazione dello sguardo, per cui tutte le creature e tutto della mia vita parla della storia d'amore di Dio con l'uomo; poi, attraverso l'illuminazione, si resta nell'ammirazione per Colui che è visto come il Sommo Bene, la Verità, la Bellezza, la cui realtà è percepita oltre il mondo finito e la mia storia personale, che corrisponderebbe al senso profondo e mistico delle stesse Scritture; per arrivare, attraverso il terzo stadio della perfezione, a restare come assorbito dall'amore per Dio, nello stupore della nostra piccolezza e della grandezza incommensurabile di Dio, al di là di ogni immagine e di ogni idea che ci si era fatti precedentemente, proprio come rapiti dall'amore.

realtà spirituali, dell'ordine voluto da Dio e il cuore è l'organo in cui si esercita l'insieme delle facoltà spirituali che sono indissociabilmente quelle dell'intelletto e quelle degli affetti.

(...) Lo "scendere" suppone che l'uomo possa collocarsi là dove l'amore di Dio può splendere in tutta la sua luminosità e lo Spirito agire in tutta la sua potenza unitiva. Il primo passo di questo "scendere" è il porre fine a tutti i nostri ragionamenti, cioè non basare più il proprio cammino sulla base dei propri ragionamenti ma affidarsi alla verità della parola di Dio e alla scienza dei Padri che in quella parola hanno scoperto le radici del cuore; il secondo è quello di purificare la dimensione cognitiva e affettiva del nostro essere fino a farlo risplendere nella sua integrità di fondo.

p. ELIA CITTERIO
dei Fratelli contemplativi di Gesù

NOVITÀ

VISSUTO RELIGIOSO POPOLARE
DEL VICENTINO,
ISBN 88-6599-036-0,
Rezzara 2017, pp. 216,
€ 20,00.

La pubblicazione raccoglie le testimonianze di adulti e di anziani sulla religiosità popolare può essere definita complesso di atteggiamenti spirituali e di manifestazioni di culto legati ai problemi più profondi dell'uomo ed ai suoi sentimenti più elevati. Nasce dall'esigenza nell'animo umano di superare i limiti e le angustie dell'esperienza quotidiana e di aprirsi un varco verso la realtà trascendente, assoluta, ritenuta idonea a placare le sue inquietudini e a rispondere, in maniera esaustiva, alle aspirazioni più profonde che trovano un'adeguata risposta religiosa nell'ambito di una fede acquisita in famiglia e poi, col passare degli anni, posta a confronto con i problemi del vivere quotidiano.

religione ed emozioni

IL POPOLO ESPRIME LA FEDE CON FORME DI RELIGIOSITÀ

L'uomo ricerca una realtà soprannaturale a cui aggrapparsi. La pietà popolare è espressione della fede, ma richiede di essere purificata dalle forme magiche, che offrono apparenti sicurezze nel rituale e non nell'abbandono fiducioso in Dio.

La religiosità del popolo è il riflesso dei bisogni e delle aspirazioni degli abitanti di un certo luogo. Di fronte alle insicurezze della vita e all'insuperabilità di certe ingiustizie l'uomo ricerca una

realtà soprannaturale a cui aggrapparsi, fonte di speranza. Nella religiosità popolare c'è un riferimento a una religione, anche se permangono spazi di autonomia. Nasce così il problema di "religione" e "fede".

Esigenze della fede

Una fede non può far senza una religione inculturata nella vita, per non diventare credo astratto, teoria di orientamento. Ha bisogno di assumere l'uomo concreto, le espressioni della cultura nella quale vive. E ancor più nel cristianesimo che fa riferimento a Gesù uomo-Dio e che ha già forme incarnate come la Chiesa e i Sacramenti.

Essa però rimane sempre abbandono al Dio che si rivela. Si esprime superando le sicurezze umane come Abramo. L'uomo religioso che vive la fede si lascia guidare da Dio, senza vedere i risultati.

La fede infatti può non far vedere quanto si desidera. "Il cristiano sa che la sofferenza

non può essere eliminata, ma dalla fede riceve il senso (...)". La fede non è luce che dissipa tutte le nostre tenebre, ma lampada che guida nella notte i nostri passi (Francesco *Lumen fidei*, n. 56).

Arrivare alla fede non è facile e richiede una rigenerazione interiore continua. Di ciò sono consapevoli i giovani che ricercano la fede nella piena autonomia.

Va precisato che con l'espressione "fede", si possono intendere l'insieme delle verità (*fides quae*), oppure l'atteggiamento soggettivo con il quale si crede (*fides qua*). Ciò che è importante per la salvezza è la seconda, che in alcuni casi può essere imperfetta.

Bisogni della religione

Spontaneamente l'uomo ricerca sicurezze nelle soluzioni concrete. La religione serve per sperare nei casi disperati, ma ciò che si apprezza in essa è la certezza.

Le sicurezze allora vengono nell'adempimento del rituale in modo perfetto. Si esprimono con gesti e con oggetti. A questo punto la religione si incrocia con il sacro e diventa "magia", anche se non esclude la fede, che si esprime nella "invocazione". Il cammino però non è spontaneo e richiede uno sforzo

La religiosità del popolo

Essa presenta indubbe ambiguità perché sorge dalle urgenze della vita e non automaticamente si apre alla fede. Nella misura in cui si chiude nel sacro, diventa magia, cioè capta il divino e lo utilizza come forza risoltrice dei problemi.

Essa però può aprirsi alla invocazione, all'abbandono

continuo di purificazione interiore.

La pietà popolare assume anche un carattere collettivo, perché profondamente inculturata nella vita di un popolo. Essa allora diventa espressione della comune appartenenza e del comune destino e si tramanda di padre in figlio. Qualcuno l'ha definita il "tessuto spirituale" di un gruppo umano, il modo di "risuonare" davanti agli avvenimenti. Sotto questo aspetto è centrale per la trasmissione della fede stessa.

in Dio e così arrivare alla fede. Paolo VI nell'*Evangelii Nuntiandi* parla di evangelizzazione della pietà popolare (n.48). Possiamo affermare che la religiosità popolare, se agganciata alla Chiesa e alla vita sacramentale, si trova nelle condizioni migliori per assicurare un legame con la fede. Pos-

siamo affermare che essa dev'essere:

- *Consolidata*. Se, per sua natura, è capace di coinvolgere la persona (emotività, razionalità, corpo nella totalità) e le comunità, la religiosità deve penetrare nella vita e nelle culture ed evolversi a seconda delle necessità.

- *Purificata*. Va liberata dalle false sicurezze (magia) con l'abbandono in Dio; va superato il protagonismo umano, scoprendo il dono del gratuito di Dio; va abbandonata una visione meccanica della vita per scoprire l'inedito di Dio; va vissuta nella comunità cristiana, nella quale è presente Dio, che si comunica attraverso la Chiesa.

- *Elevata*. Il cammino della fede non è facile, ma possibile a partire dal fatto del "limite" che l'uomo riconosce. Gli strumenti privilegiati sono la Scrittura e i Sacramenti.

GIUSEPPE DAL FERRO

DALLA RELIGIOSITÀ POPOLARE ALLA FEDE

Richiamandoci all'invito di Paolo VI di "evangelizzare la religiosità popolare", cerchiamo alcuni percorsi atti a sviluppare il nucleo vitale della invocazione presente nella religiosità popolare. Sulla stessa linea va interpretata anche una certa religione ufficiale, fedele alle indicazioni della Chiesa, priva di fede, cioè praticata come dovere o come garanzia di salvezza. Noi misuriamo la fede con la frequenza alla messa domenicale. Non è sbagliato, ma insufficiente perché molti praticano la messa solo come religione. Noi consideriamo i cristiani in base all'onestà, alla legge morale. Non è sbagliato, ma ciò non sempre esprime la fede, perché onesto può essere anche un ateo. Noi confondiamo la religione civile con il Cristianesimo. Non è sbagliato, ma questa è solo una conseguenza del Cristianesimo che ha impregnato la cultura di un popolo.

❶ Il primo aspetto che caratterizza la magia è la sicurezza dei risultati con l'adempimento fedele del

rituale. Tale certezza è chiusa nei confronti della fede, caratterizzata dal senso del mistero e dell'abbandono in Dio. Nella magia, pure ci si riferisce al soprannaturale, ma con una chiusura nella realtà presente, con la presunzione di bastare a se stessi, senza dipendere da Dio. In fondo si misconoscono i limiti umani tipici della creatura e si finisce per cadere nella idolatria.

❷ Un secondo aspetto della magia è la negazione della logica del "dono", la quale precede l'uomo già per il fatto di esistere. Fede è riconoscere Dio che ci ha amati e che continua ad amarci, che ha un progetto su ciascuno di noi. Nell'abbandono in Dio si supera l'incertezza della vita, non con la realizzazione dei nostri progetti ma con la certezza che Dio realizza in noi il progetto creaturale, di conseguenza la fede è assunzione delle difficoltà con l'assunzione di un atteggiamento di conversione continua a Dio e al suo amore.

❸ Un terzo aspetto da considerare è che si cresce

nella fede nella misura in cui si supera una visione meccanicistica e materialistica delle cose, scoprendo l'aspetto invisibile della realtà. Basterebbe solo pensare al mondo dei sentimenti, dell'amicizia, dell'onore, della stessa creatività che scopre nelle cose e nelle situazioni l'inedito, per rendersi conto che la vita non è riducibile a ciò che materialmente appare e riceve il senso non dal particolare ma dalla globalità delle sue prospettive.

❹ Un quarto aspetto, che apre un percorso, è la dimensione comunione della fede a differenza della magia. Se l'uomo è relazione, la sua realizzazione non può essere che nella Chiesa. Si è parlato precedentemente del pericolo di isolare la religiosità dal mistero di Cristo oppure di vivere i gesti e i riti come garanzia della fede, trascurando l'aspetto interiore e personale della fede, che è l'incontro con il Signore e con il suo Corpo mistico che è la Chiesa.

Nell'enciclica di papa Francesco *Lumen fidei* sono

indicate a tale proposito alcune priorità utili per sviluppare e crescere nella fede. Si parla di "vita sacramentale", sviluppando in particolare il significato del battesimo e dell'eucaristia; di proclamazione della fede con il "Credo"; di preghiera in riferimento al "Padre nostro"; di "decalogo" per entrare in rapporto con Dio. I "sacramenti" esprimono il legame della fede con la vita, la congiunzione fra storia e divino, la continuità fra esigenze umane e vita divina. Il "Credo" introduce il credente nel mistero che professa e nell'azione di rinnovamento e di trasformazione della vita conseguente alla professione stessa. La preghiera del "Padre nostro" insegna a condividere la stessa esperienza spirituale di Cristo e a vedere tutto con gli occhi di Cristo. Infine il "decalogo" indica la strada da percorrere, aperta dall'incontro con il Dio vivente. Alla luce della fede è l'affidamento totale al Dio che salva. Il Papa conclude: "Ho toccato così i quattro elementi che riassumono il tesoro di memoria che la Chiesa

trasmette: la confessione di fede, la celebrazione dei sacramenti, il cammino del decalogo, la preghiera". Le quattro indicazioni dell'enciclica richiedono tuttavia un percorso previo, una ricerca della fede, che passa attraverso la ricerca del senso delle cose. Il nostro tempo è caratterizzato dal dubbio e dallo scoraggiamento. Camminare è già una meta importante per il cristiano che deve fare i conti con le difficoltà ed i conflitti personali, ma anche con se stesso. La fede è rompere schemi consolidati della società, accogliere il Signore che può entrare nella vita delle persone attraverso varie strade, fatti della vita, esperienze che spiazzano e tolgono le proprie certezze. È soprattutto spezzare la morsa della corsa quotidiana, superare lo stress, scoprire il valore della relazione con Dio, trovando il tempo del silenzio, dell'ascolto e del pregare. Solo allora le quattro indicazioni acquistano il significato del dono e di una presenza significativa per il credente.

G.D.F.

LE CATTEDRE DEL REZZARA

A differenza del "Convegno", che è un generico ritrovarsi insieme, la parola "Simposio" indica un convenire di studiosi per discutere questioni di interesse comune. Nelle Cattedre Rezzara stanno formandosi gruppi di studiosi italiani, che si propongono dialoghi e colloqui con istituzioni e studiosi di Paesi esteri per una ricerca di orientamenti culturali, sociali, religiosi e politici condivisi, in un mondo sempre più complesso e globalizzato. I Simposi programmati quest'anno mirano a rendere più coesi tali gruppi di studiosi italiani per poter dialogare con crescente competenza tra le persone.

La metodologia scelta per tali Simposi non è quella di invitare esperti per risolvere i problemi, ma di presentare brevi stimoli da parte di alcuni partecipanti e svilupparli poi insieme attraverso il confronto ed il dialogo. Abbiamo pertanto chiamato "focus" alcuni temi da affrontare e raccolto in precedenza gli stimoli che alcuni di noi hanno accettato di presentare in un quarto d'ora agli altri per la discussione. Ovviamente abbiamo chiesto a qualche specialista di presentarci in apertura un quadro sintetico del tema generale del Simposio. Ci auguriamo siano numerosi i partecipanti ai Simposi, i quali, pur non avendo assunto il compito di stimolatori della discussione, aderiscano all'iniziativa per arricchire il confronto ed allargare l'approfondimento.

Alla fine dei Simposi raccoglieremo le conclusioni, frutto non solo di quanti hanno proposto il tema, ma anche di quelli che lo hanno approfondito durante i lavori. Il risultato maggiore sarà l'esperienza del lavoro insieme, necessaria per ascoltare e confrontarci poi con gli studiosi dei Paesi esteri nei Colloqui e nei Dialoghi dei prossimi anni.

CATTEDRA REZZARA DI RELAZIONI CON I PAESI DEI BALCANI RICOSTRUIRE LA CITTADINANZA

organizzato presso la Fondazione "Albenzio Patrino"
Cassano delle Murge (BA), venerdì 13 ottobre 2017
con il patrocinio del Dipartimento di Scienze politiche
dell'Università degli studi "Aldo Moro" di Bari

CATTEDRA REZZARA MITTELEUROPEA CON LA MEMORIA PROGETTARE IL FUTURO: L'EREDITÀ DEL PATRIARCATO DI AQUILEIA

Gorizia, 19 ottobre - Aquileia, 20 ottobre 2017

CATTEDRA REZZARA DI STUDI SUL MEDITERRANEO RIPENSARE CONCRETAMENTE ALL'IMMIGRAZIONE

Mazara del Vallo, 9 e 10 novembre 2017
con il patrocinio dell'Università degli studi di Palermo

LA VITA QUOTIDIANA UMANA

(continua da pag. 1)

su altri fattori. Per esempio, le persone che provano più spesso emozioni piacevoli vivono più a lungo, si ammalano meno, recuperano meglio dopo un'operazione chirurgica, ma hanno anche vantaggi sul piano sociale perché sono circondate da più persone. Hanno inoltre, una fantastica creatività, prestano più attenzione, sono meno legate ad un problema e sul piano psicologico possiedono la resilienza, la condizione del "mi piego ma non mi spezzo". Una persona che prova emozioni piacevoli ha dei vantaggi e si innesca, quindi, una spirale di positività. Ugualmente una persona che prova spesso tristezza e rabbia si chiude sempre più nei suoi pensieri e non riesce a costruire queste risorse.

Tutti noi abbiamo bisogno di essere amati e di amare. Rogers ha introdotto l'idea dell'amore incondizionato. Le persone sono amate in maniera condizionata se rispondono a delle aspettative e questo dà degli esiti negativi perché ti senti giudicato. Es-

In questo numero sono riprese, da parte di alunni del Liceo classico "Pigafetta" di Vicenza in Alternanza scuola lavoro, alcune lezioni del corso *Il mondo delle emozioni*, tenutosi a Palazzo Leone Montanari nei mesi di gennaio e febbraio 2017.

sere amati in modo incondizionato ha invece esiti positivi poiché le persone ci accettano per quello che siamo e non ostacolano l'espressione di sé: questo porta ad un'evoluzione di tipo positivo.

Comunicare le proprie emozioni è importante per due ragioni: in prima istanza per bisogni cognitivi, perché raccontando le proprie esperienze si riordinano le idee, si dà una struttura logica alle emozioni che si raccontano, si riceve dall'altro un differente punto di vista; in secondo luogo per un bisogno socio-affettivo, poiché se qualcuno ci trasmette vicinanza, affetto, amore, sostegno si riduce quel senso di incertezza, debolezza e paura che si prova. Inoltre nel raccontarla, una persona rivive l'emozione: ricordare è anche riportare al cuore.



Il convegno riflette sulla crisi della democrazia rappresentativa, che non si risolve con un'impossibile democrazia diretta né con interventi della Magistratura, ma con una sua definizione ed una sua capacità di essere cittadini responsabili del nostro tempo.

Venerdì 29 settembre - ore 15-19

- * Registrazione dei partecipanti
- * Introduzione ai lavori
(mons. Beniamino Pizziol, Vescovo di Vicenza)
- * Prolusione: "Popolo di Dio", dimensione costitutiva della Chiesa
(mons. Silvano M. Tomasi, Segretario Delegato del Pontificio Consiglio giustizia e pace)
- * Interventi:
 - Populismi ieri ed oggi (prof. Monica Simeoni, Università del Sannio)
 - La rinascita dei nazionalismi in Europa (prof. Fabio Turato, Università di Urbino)
 - Euroscetticismo e rinnovamento delle istituzioni (prof. Fabio Bordignon, Università di Urbino)

Sabato 30 settembre - ore 8.30-12.30

- * Introduzione ai lavori
- * Radici della crisi politica in Italia
(prof. Stefano Ceccanti, Università "La Sapienza" di Roma)
- * Canali di partecipazione e trasformazioni dei partiti
(prof. Elisa Lello, Università di Urbino)
- * Dalla "democrazia del pubblico" alla "popolocrazia"
(prof. Ilvo Diamanti, Università di Urbino)
- * Progetto europeo e senso di appartenenza
(prof. Marco Mascia, Università di Padova)
- * Esigenze etiche nell'azione politica ed istanze formative
(prof. Simona Beretta, Università Cattolica di Milano)

Ingresso libero fino ad esaurimento dei posti disponibili. È gradita la conferma.

Per informazioni rivolgersi a:
Istituto Rezzara - contra' delle Grazie, 14
36100 Vicenza
tel. 0444 324394 - fax 0444 7427217
e-mail: info@istitutorezzara.it

24° SIMPOSIO SULLA VITA DI RELAZIONE

CRISI DELLA FIDUCIA PER GLI ISTITUTI BANCARI

Vicenza, Palazzo Bonin Longare, 27-28-29 novembre 2017

I Simposi si prefiggono lo studio ed il dibattito su temi sociali. La presente edizione indaga su come accompagnare le giovani generazioni e gli adulti nell'acquisire fiducia nel futuro, attraverso l'educazione al risparmio e la promozione dell'imprenditorialità, partendo da una rilevazione sociologica effettuata sulla fiducia/sfiducia nei confronti degli Istituti di credito nella primavera 2017.

REZZARA NOTIZIE 2017

Il bimestrale "Rezzara notizie" è l'organo informativo dell'Istituto Rezzara di Vicenza. Collega quanti frequentano lo storico Istituto e gli enti culturali collegati. Si sostiene con quote di amicizia e con gli abbonamenti. La quota di abbonamento 2017 è di € 15,00, da versare in segreteria (contra' delle grazie 14) 36100 Vicenza o sul c.c.p. 10256360 o c.c. bancario IT89Y0200811820000007856251.