



Classificazione Decimale Dewey:

152.4 (23.) EMOZIONI E SENTIMENTI

CARLUCCIO BONESSO

L'EMOZIONARIO

MANUALE TEORICO-PRATICO DI EDUCAZIONE EMOZIONALE

Prefazione di

FLORINDA FORMOSO





©

ISBN
979-12-218-0928-2

PRIMA EDIZIONE
ROMA 2 OTTOBRE 2023

*Dedicato ai miei genitori,
Giustina e Carlo*

«La mente vede, quello che il cuore accende.»

C. Bonesso, *Il moto della SITI*, Società Italiana di Timologia

INDICE

15 *Prefazione*

19 *Istruzioni per l'uso*

Parte prima Timologia teorica

25 **Capitolo I**

Lezione zero: il fondamento

1.1. Perché la mappa non è il territorio?, 25 – 1.2. Qual è il punto di vista olistico sulle emozioni?, 26 – 1.3. Cosa sono l'efficienza emotiva, l'intelligenza emotiva e l'intelligenza relazionale?, 28

35 **Capitolo II**

Prima lezione: pensare e parlare le emozioni

2.1. Che funzione ricopre il pensiero rispetto alle emozioni?, 35 – 2.2. Come il pensiero monitora le emozioni?, 35 – 2.3. Cos'è che dentro il corpo viene sollecitato dall'ambiente?, 35 – 2.4. Come viene riferito e comunicato l'accadimento emotivo?, 36 – 2.5. Quale antropologia dà conto dell'emozione?, 36 – 2.6. Qual è la sequenza che descrive il funzionamento dell'emozione e quale quella della motivazione?, 39 – 2.7. Come funziona la motivazione?, 40

49 **Capitolo III**

Seconda lezione: l'interazione

3.1. Cos'è l'interazione?, 49 – 3.2. Come ha avuto inizio l'interazione universale?, 51 – 3.3. Com'è composta l'interazione?, 52 – 3.4. Com'è l'interazione umana?, 53 – 3.5. Cos'è l'interazione omeostatica?, 55 – 3.6.

10 *Indice*

Cos'è l'interazione dinamica?, 56 – 3.7. Cos'è l'interazione timica?, 57 – 3.8. Cos'è l'interazione logonica/spirituale?, 58 – 3.9. Esiste una complessità frattale delle interazioni?, 58 – 3.10. Quali sono le funzioni timiche?, 60

65 **Capitolo iv**

Terza lezione: la liminalità

4.1. Cosa sono il flusso, la liminalità timica?, 65 – 4.2. Cos'è l'IVAO?, 67 – 4.3. Cosa sono il campo ed il continuum timici?, 68 – 4.4. Cosa vuol dire ambiente timico?, 71 – 4.5. Cos'è l'effetto Peoc'h?, 72 – 4.6. Cos'è l'infrastruttura emotiva?, 74 – 4.7. Come si distingue la relazione dall'azione?, 75

81 **Capitolo v**

Quarta lezione: le timie

5.1. Cos'è la timia?, 81 – 5.2. Cos'è l'analfabetismo emozionale?, 83 – 5.3. Cos'è l'umore?, 84 – 5.4. Cos'è l'emozione?, 85 – 5.5. Cos'è il sequestro emotivo?, 86 – 5.6. Cos'è il sentimento?, 88 – 5.7. Cos'è la passione?, 90 – 5.8. Cos'è l'atteggiamento?, 95 – 5.9. Cos'è il sequestro timico?, 99 – 5.10. Cos'è la motivazione?, 100 – 5.11. Esiste una prevedibilità del comportamento?, 101

107 **Capitolo vi**

Quinta lezione: i quadranti timici

6.1. Cosa sono i quadranti timici?, 107 – 6.2. Cos'è la teoria dello scostamento?, 108 – 6.3. Cosa sono le tropie?, 111 – 6.4. Qual è l'approccio timologico?, 114 – 6.5. Cosa sono i quadranti timici?, 115 – 6.6. Come si definiscono la protropia e la distropia?, 117 – 6.7. Esiste un'economia emotiva?, 118 – 6.8. Qual è il ruolo dell'ideologia e dell'ideale?, 119 – 6.9. Cos'è l'inversione funzionale?, 119

123 **Capitolo vii**

Sesta lezione: vizi e virtù, distropie e protropie

7.1. Quali sono le distropie e le protropie?, 123 – 7.2. Invidia e carità, 123 – 7.2.1. *Cos'è la distropia ostile: l'invidia?*, 123 – 7.3. Carità, 127 – 7.3.1. *Qual è la virtù contraria all'invidia?*, 127 – 7.4. Superbia e umiltà, 128 – 7.4.1. *Cos'è la distropia dell'Io, cioè la superbia?*, 128 – 7.5. Umiltà, 131 – 7.5.1. *Qual è la virtù contraria alla superbia?*, 131 – 7.6. Ira e pazienza, 132 – 7.6.1. *Cos'è la distropia aggressiva, cioè l'ira?*, 132 – 7.7. Pazienza, 136 – 7.7.1. *Qual è la virtù contraria all'ira?*, 136 – 7.8. Distropie e protropie dell'azione e del desiderio. Gola e temperanza, 137 – 7.8.1. *Cos'è la distropia del consumo, cioè la gola?*, 137 – 7.9. Temperanza, 140 – 7.9.1. *Qual è la virtù contraria alla gola?*, 140 – 7.10. Lussuria e castità, 141 – 7.10.1. *Cos'è la distropia del sesso, cioè la lussuria?*, 141 – 7.11. Castità, 145 – 7.11.1. *Cos'è la protropia sessuale, cioè la castità?*, 145 – 7.12. Avarizia e generosità, 146 – 7.12.1. *Cos'è la distropia del possesso, cioè l'avarizia?*, 146 – 7.13. La generosità, 149 – 7.13.1. *Qual è la virtù contraria all'avarizia?*,

- 149 – 7.14. Accidia e diligenza, 150 – 7.14.1. *Cos'è l'ipotrofia dell'impegno, cioè l'accidia?*, 150 – 7.15. Diligenza, 152 – 7.15.1. *Cos'è la protrofia della responsabilità, cioè la diligenza?*, 152 – 7.16. Le polidistropie, 153 – 7.16.1. *Cosa sono le polidistropie?*, 153 – 7.17. Pretesa o gratitudine?, 159 – 7.17.1. *Come ogni distrofia e protrofia includono la pretesa o la gratitudine?*, 159
- 165 **Capitolo VIII**
 Settima lezione: il sistema timico omeostatico
 8.1. Come funziona il flusso infrastrutturale?, 165 – 8.2. L'attrazione e la repulsione, 169 – 8.3. Il sistema timico omeostatico, 171
- 183 **Capitolo IX**
 Ottava lezione: il sistema timico omeostatico
 9.1. Cos'è il sistema della relazione?, 183 – 9.2. Cosa dicono le neuroscienze?, 191 – 9.3. Quali sono i precursori della felicità?, 194 – 9.4. Teoria del possesso funzionale, 196 – 9.5. Cosa dicono le neuroscienze?, 205
- 221 **Capitolo X**
 Nona lezione: il sistema timico dell'azione
 10.1. Cos'è il sistema dell'azione?, 221 – 10.2. Cosa dicono le neuroscienze?, 229 – 10.3. A cosa ci riferiamo o cosa intendiamo per azioni umane?, 238 – 10.4. Cosa dicono le neuroscienze?, 242 – 10.5. Piano del sistema dell'azione, 243 – 10.6. Si può parlare di un agire felice?, 245
- Parte seconda**
 Timologia applicata
- 261 **Capitolo I**
 Decima lezione: il sé e la gratitudine
 1.1. Come definire il Sé?, 261 – 1.2. Quali sono i livelli del Sé?, 262 – 1.3. Come stare-al-mondo?, 266 – 1.4. Qual è la struttura timologica della pretesa?, 268 – 1.5. Come nasce la pretesa?, 271 – 1.6. Qual è la struttura timologica della gratitudine?, 272 – 1.7. Quali sono i livelli della gratitudine?, 273 – 1.8. Che vuol dire generatività?, 275
- 281 **Capitolo II**
 Undicesima lezione: la lingua timica e la comunicazione
 2.1. Che cosa si intende per alfabetizzazione emotiva?, 281 – 2.2. Cosa si intende per contezza?, 283 – 2.3. In quanti modi le emozioni si attuano?, 285 – 2.4. Che cosa si intende per timologia della comunicazione?, 286 – 2.5. Esiste una soggettività timica?, 291

- 301 **Capitolo III**
Dodicesima lezione: la relazione con il corpo
3.1. Che cosa si intende per IO?, 301
- 309 **Capitolo IV**
Tredicesima lezione: la relazione con l'altro
4.1. Cosa si intende per relazione con l'Altro?, 309
- 315 **Capitolo V**
Quattordicesima lezione: la relazione d'amore
5.1. Quali sono i tropismi fondamentali che determinano le relazioni di appartenenza?, 315 – 5.2. Quali differenze ci sono fra sentimento e passione?, 317 – 5.3. Quando ha inizio l'Amore?, 319 – 5.4. Esiste una grammatica dell'amore?, 321
- 325 **Capitolo VI**
Quindicesima lezione: l'amicizia
6.1. Cos'è l'amicizia?, 325 – 6.2. Che differenza c'è fra amore ed amicizia?, 328
- 331 **Capitolo VII**
Sedicesima lezione: la cura
7.1. Da cosa nasce la cura?, 331 – 7.2. Cos'è il senso intersoggettivo?, 334 – 7.3. Quali sono i livelli dell'empatia?, 335 – 7.4. Cos'è l'unipatia e l'alessitimia?, 336 – 7.5. Cosa si intende per intersoggettività e narcisismo?, 338 – 7.6. Come si avvera la cura? Exotopia o egoismo?, 341 – 7.7. Responsabilità o rifiuto? Cura o indifferenza?, 343
- 345 **Capitolo VIII**
Diciassettesima lezione: l'analfabetismo pedagogico e l'intelligenza relazionale
8.1. Quali aspetti fondamentali intervengono nell'insegnamento?, 345 – 8.2. Chi è l'insegnante exotopico?, 350
- 357 **Capitolo IX**
Diciottesima lezione: il potere
9.1. Il Dominio, 357 – 9.1.1. Il grande dilemma: dominare o servire?, 357 – 9.1.2. Quali sono le leggi che generano il dominio?, 358 – 9.2. Il Servizio, 366 – 9.2.1. Cos'è il servizio?, 366 – 9.2.2. Quali sono le leggi che generano il servizio?, 366

- 373 Capitolo x
Diciannovesima lezione: il perdono
10.1. Che vuol dire perdonare?, 373
- 381 Capitolo xi
Ventesima lezione: il metanoia
11.1. Quali sono i bisogni della conoscenza?, 381 – 11.2. Che vuol dire de-
narrare e decategorizzare?, 383 – 11.2.1. *Area della conoscenza*, 383 – 11.2.2.
Che funzione ha la ricerca?, 387 – 11.2.3. *Qual è la funzione del dialogo?*, 389
– 11.2.4. *Cosa rappresenta il quadrante della conoscenza?*, 389 – 11.2.5. *Cosa
rappresenta il quadrante dell'ignoranza?*, 390 – 11.2.6. *Cosa rappresenta il
quadrante della negazione?*, 390
- 395 *Indice analitico delle emozioni*
- 399 *Glossario di timologia*

PREFAZIONE

Ho fatto la prima conoscenza di Carluccio in una giornata di luglio a Trapani nel 2013, quando accompagnavo il mio compagno, oggi marito, ai convegni che erano organizzati da medici e che prevedevano la partecipazione di questo *omone*, dall'accento veneto e dalla risata cristallina, che presentava i contenuti della Timologia (nuova scienza che si occupa di approfondire il mondo delle emozioni) e che sottolineava quanto esse non appartengono solo alla letteratura e alla poesia, ma possiedono una struttura ben precisa, rispondono ad un bisogno e sono l'esito di un'interazione costante con il "mondo" dentro e fuori di noi.

Ricordo perfettamente in quella occasione, durante il pranzo, il cielo azzurro e la sua spiegazione — scritta su un tovagliolo di carta! — della struttura delle emozioni. Lui parlava di qualcosa che ci avrebbe portati lontano, circondato da volti attoniti e curiosi ... io stavo in silenzio ad ammirare tutto questo, ignara che da lì a breve sarebbe iniziata anche la mia avventura con la Timologia e che questa avrebbe cambiato la mia vita.

Nella successiva evoluzione dei contenuti timologici, Carluccio approda alla convinzione che "le emozioni non esistono e che invece esiste un corpo emozionato" e che la Timologia è la scienza che studia le emozioni come funzioni corporee necessarie nell'interazione vitale con l'ambiente in cui il vivente si sviluppa.

Dopo quel primo incontro, ho avuto la fortuna e la grande opportunità di iniziare un percorso di studi insieme ad un gruppo di primi

neofiti, tutti spinti dal desiderio di apprendere e successivamente di diffondere i contenuti della nuova disciplina, mantenendo sempre la convinzione che “la mappa non è il territorio” e che la scienza è tale fino a prova contraria.

Così un gruppo di pionieri, sostenuti da Carluccio, si è radunato tra il sud e il nord del nostro territorio, per studiare, sperimentare, confrontare e arricchire, ognuno secondo il proprio ambito di professionalità e di studi, i contenuti così generosamente elargiti dal “maestro”: una delle esperienze più belle che io abbia vissuto!

Dopo la nascita di noi primi timologi (con tanto di attestato, di discussione di tesi e di festeggiamenti) si è avvertita la necessità di far nascere nuovi gruppi, di avviare corsi di formazione con l’ausilio di strumenti quali i “Quaderni di Timologia” — prima edizione — a cui è seguita una seconda edizione — integrata con nuovi contenuti — ed infine quest’ultima opera che rappresenta il culmine di un percorso più che trentennale di ricerca, arricchito dalle tante esperienze — vissute insieme a una quantità sempre crescente di ragazzi e professionisti che hanno avuto modo di ascoltarlo — e da una parte prettamente didattica e metodologica.

Chiunque approdi alla Timologia modifica inevitabilmente il proprio “campo timico” e nel frattempo dà colore all’“ambiente timico” di cui fa parte, affina la propria capacità relazionale in quanto acquisisce la capacità di leggere le emozioni altrui e di far proprio il bisogno dell’Altro.

La Timologia è trasversale a tutte le professioni che rientrano nell’ambito della cura e per me, che insegno da più di vent’anni, è stata quella splendida risorsa in più che mi ha permesso di riqualificare le relazioni e, di conseguenza, le mie azioni.

Le buone pratiche, come si dice in gergo scolastico, discendono dalle sane relazioni in quanto — come afferma il quarto assioma della Timologia — non c’è azione senza relazione e la relazione precede sempre l’azione.

Durante i nostri anni di “auto-formazione” — periodo di grande fermento e di vera passione — abbiamo vissuto l’autentica goliardia gioiosa di una nuova giovinezza: abbiamo perfino istituito la “*taberna timologica*”, luogo conviviale in cui tra un bicchiere di vino e un buon

pasto, annotavamo i nostri aneddoti e ironizzavamo su nuovi termini (es. “cacotimico” o “quadranti”) e concetti timologici quali il “cervello corto o lungo”, “emozione agita o espressa”, ecc.

La nostra unione e il piacere di stare insieme erano formidabili: li caratterizzavano i momenti di studio intenso (durante i quali il prof ci propinava chilometri di slide con contenuti da apprendere) e momenti di grande ilarità, come quella volta a Torino.

Ricordo che si parlava di “categorizzazione” e di traumi e in quell’occasione era presente il nostro amico Walter Gallo, il quale insegna Ipnosi Medica all’università di Padova... tutti ci siamo sottoposti ad ipnosi terapeutica ed è stata un’esperienza a dir poco indimenticabile per l’intensità con cui l’abbiamo vissuta. La sera eravamo stremati... ma dopo cena, sotto una coltre di neve, abbiamo percorso le strade deserte dell’elegante Torino e, fermate le auto, siamo scesi a giocare a palle di neve!!! Abbiamo annoverato quell’episodio nei ricordi della *taberna timologica*.

Carluccio ha conquistato un posto molto importante nella mia vita: lui ha colmato il vuoto lasciato da mio padre, scomparso prematuramente, e mi ha sostenuta nelle vicende della vita con affetto e sincerità. Lui si ricorda di me come una donna taciturna e messa in fondo alla sala, quasi un pesce fuor d’acqua, che col tempo e attraverso le bellissime esperienze di studio, ha avuto modo di rinascere ed esprimere un nuovo potenziale.

Carluccio nel luglio del 2022 ha celebrato le mie nozze, regalando a noi e a tutti la sua sapienza e il suo affetto, attraverso quattro parole di grande significato in Timologia: sogno, predilezione, gratitudine, felicità.

Penso di farmi portavoce di tutti quelli che lo conoscono, nel ringraziarlo perché sa essere un Amico vero, “*portatore sano di felicità*”.

A te, Carluccio, va il mio e il nostro GRAZIE!

FLORINDA FORMOSO

ISTRUZIONI PER L'USO

Nel 2013, per le Edizioni Rubbettino, veniva pubblicato il testo “La timologia, scienza delle emozioni”, scritto a quattro mani con l'amico Arrigo Sartori. A distanza di dieci anni si è palesato il bisogno di riprendere la timologia per arricchirla con le novità intervenute nel frattempo, venendo incontro all'esigenza di scrivere un testo che si prestasse a fare anche da strumento di educazione emozionale.

Il testo si divide in una prima parte teorica sui fondamenti e la struttura delle emozioni e di tutte le altre timie: umore, emozione, sentimento, passione, atteggiamento e motivazione. La seconda parte riguarda l'applicazione della timologia alle relazioni umane fondamentali.

Vi siete mai posta la domanda di che cos'è la felicità, oppure cos'è un'emozione? Siete sicuri di saper rispondere? E quale differenza passa fra la felicità, la gioia ed il piacere?

Tutti siamo convinti di saperlo, salvo poi dover constatare l'imbarazzante difficoltà a dire alcunché di compiuto e sensato. La verità è che delle emozioni, anzi del mondo emotivo, la maggioranza ha poche e ben confuse idee. Le nostre normali conoscenze della realtà spaziano dall'infinito piccolo delle particelle subatomiche all'immensamente grande delle galassie, ma ciò che si sa del mondo dei sentimenti rivela un livello di diffusa ignoranza.

Altre domande: “Che differenza c'è fra istinto, emozione e passione?”, “Quale rapporto c'è fra emozioni e bisogni?”. Salendo poi al

livello più raffinato delle convinzioni e del pensiero, le domande si fanno ancor più pesanti: “Che rapporto c'è fra pensiero ed emozioni?”.

C'è stato un momento alla fine degli anni novanta in cui gli studiosi dell'ambito, non vedendo maturare nuove prospettive, si sono chiesti se non fosse il caso di lasciar perdere, ventilando l'idea che quello delle emozioni fosse un falso problema.

Purtroppo per la volpe “l'uva continua a non essere matura!”.

La timologia svolge queste tematiche da un nuovo punto di vista che descrive la funzione di ogni emozione e altro sentimento semplicemente proponendosi di spiegare la loro struttura ed il loro funzionamento.

Ovviamente si deve girar pagina e cambiare prospettiva. La nostra società spende decine di migliaia di ore e centinaia di migliaia di euro per fare un professionista, ma poco, pochissimo, per educare le persone alla competenza emotiva, alla capacità di scelte libere e ad una cittadinanza responsabile.

Le statistiche ci raccontano da qualche anno a questa parte dell'avvenuto superamento dei delitti relazionali sui delitti delinquenziali. Si ammazza più in casa tra persone che si conoscono, che nelle strade tra sconosciuti o per delinquenza. Il campanello d'allarme ha già suonato da un po' l'ora del pericolo, ulteriormente aumentato dopo la pandemia. Un'umanità in balia del proprio incontrollato sentire corre inevitabilmente verso la catastrofe delle dipendenze, del consumismo e dei sequestri emotivi, mentre la conoscenza delle potenti e meravigliose forze del cuore può regalare prospettive capaci di un cambiamento, di cui tutti ne sentiamo sempre più la necessità.

Ogni lezione di questo testo alla fine è provvista di una serie di suggerimenti didattici in funzione di preparazione alla lezione e di approfondimento.

Faccio una *raccomandazione* agli educatori: *date* particolare importanza all'apprendimento del lessico emozionale. Senza le parole emotive non vi è pensabilità emotiva, elaborazione emozionale e comunicazione delle emozioni. Le emozioni possono essere agite sotto sequestro emotivo, oppure non essere espresse. Le emozioni non espresse rimangono impresse e prima o poi daranno i loro frutti, magari attraverso somatizzazioni nel caso di emozioni negative. Solo le emozioni espresse, dette, comunicate assolvono realmente la loro funzione, poiché sono il