

Alcuni argomenti del libro "PRIMA LE EMOZIONI".  
E del FESTIVAL DELLE EMOZIONI.  
Di Giuseppe Musilli

Il libro raccoglie articoli e documenti inerenti il Festival delle emozioni. Li ho scritti negli ultimi anni per illustrare gli scopi del Festival e gli eventi del Festival. Alcuni articoli li ho scritti specificamente per il libro: sono gli articoli iniziali del primo e del secondo capitolo e l'articolo che fa da conclusione al libro. L'ho fatto per dare un po' di ordine ad una grande quantità di argomenti che possono apparire, e in una certa misura sono, dispersivi. Ma se li leggete tutti o quasi avrete un'idea di quello che vuol essere il Festival e anche un'idea su come funzionano le emozioni e come funzionano le persone.

Mi piace comunque citare alcuni argomenti come esempio di lettura.

### **L'arte e la musica**

Uno strumento importante per trattare le emozioni in maniera non esclusivamente cognitiva è l'arte. L'arte parla con le emozioni e parla delle emozioni. E quindi se vogliamo migliorare la nostra vita emotiva dobbiamo vedere e soprattutto sentire e praticare l'arte. Tra le arti la musica è una di quelle più altamente emotive. Tanto è vero che è nella musica che cerchiamo conforto; la musica esprime i nostri sentimenti più profondi e anche quelli più positivi e più arditi. Il contatto fra la musica e le emozioni è uno degli argomenti che approfondiamo nei programmi del Festival.

### **Lo sport.**

Lo sport moderno è la ritualizzazione degli scontri, delle lotte e delle guerre che hanno caratterizzato la storia umana. La scherma richiama il duello fra Ettore e Achille e gli spettacoli dei gladiatori, il pugilato e la lotta le eterne zuffe per prevalere sugli altri, il football americano richiama la guerra come conquista del territorio e il calcio europeo richiama l'assedio delle città perché si tratta in entrambi i casi di sfondare una porta. E le zuffe e le guerre sono pura emozione: Felicità per la vittoria, aggressività nell'assalto, paura del nemico, tristezza per i compagni morti, ... È così che nel libro, parlando di sport, si parla anche del nostro compaesano Spillo Altobelli e di Maradona.

### **La natura**

Il contatto con la natura è qualcosa che ci rende più positivi. Sembra che un bel mazzo di fiori o una pianura verde e fiorita abbiano la capacità di attirare tutti i nostri pensieri e sentimenti negativi e restituirci invece qualcosa che è positivo e appagante.

Uno di questi strumenti naturali che lava le cose negative e ci rende un sentire positivo e sereno è il mare. Questa enorme massa d'acqua azzurra che ci potrebbe avvolgere totalmente ci ricorda il liquido amniotico materno e in parte ci restituisce a quel benessere assoluto che non ricordiamo, ma che abbiamo sentito. Sulla spiaggia calpestiamo a piedi nudi l'onda insistente e monotona e ciò ci restituisce un immediato benessere. Il mare ci chiama e il nostro "io emotivo" risponde trepidante. Terracina possiede una lunga storia e una natura di cui il mare è parte essenziale. Essa è anche la spiaggia di molti Sonninesi.

Il mare è riposante, è lenitivo, è uno strumento emotivo verso il percorso che ci porta ad un maggiore benessere. In questa città il mare e il Festival vanno d'accordo.

### **Per il futuro.**

Niente mi piacerebbe di più che questo Festival, che ha come scopo non solo quello di insegnare alle persone cosa sono le emozioni, ma anche quello di aiutare tutte le persone a sentire meglio e quindi a vivere meglio, diventasse un Festival adulto, conosciuto, stimato e frequentato da chi voglia fare un passo verso il cambiamento e il miglioramento della propria vita.

**“Prima le emozioni” è un punto di vista.**

L'idea è questa: di vedere il mondo attraverso questa lente specifica e cioè le emozioni.

Allora un modo di leggere questo libro è di leggerlo dall'indice. Prendete un argomento, magari quello che vi piace di più e guardare come lo si possa affrontare dal punto di vista delle emozioni. Non trascurate l'ultimo articolo. E non trascurate nemmeno di fare un capolino al Festival. Che quest'anno si terrà dal 28 settembre al 1° ottobre.