



UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI NELL'ISLAM

Un viaggio verso l'equilibrio interiore

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE
PSICOLOGICHE
A.A. 2023/2024

ANNO ACCADEMICO 2023/2024

Docente relatore: Professore Giuseppe Barbiero

Studentessa: Wissal Lagdani

Matricola n. 21 D03 320

“None can show better gratitude for Allah's favors than he who shares them with others”¹ (Profeta ادریس, transl. Idrīs, trad. “Enoch”).

¹ Kathir, I. (2020). Stories of the Prophets by Ibn Kathir. In *www.perlego.com* (1st ed.). International Publishing House.

Indice

PRESENTAZIONE	0
RINGRAZIAMENTI.....	1
INTRODUZIONE.....	2
CAPITOLO 1: COSA SONO LE EMOZIONI?	4
1.1 ETIMOLOGIA E DEFINIZIONE DI “EMOZIONE”	4
1.2 STORIA DELLE EMOZIONI.....	4
1.3 LA STORIA DELLE EMOZIONI NELL’ISLAM: <i>علم النفس</i>	10
1.4 CUORE ED EMOZIONI: TRA FEDE E CONOSCENZA	13
1.6 I PIONIERI DELLA PSICOLOGIA ISLAMICA E GLI STUDI SULLE EMOZIONI	24
CAPITOLO 2: REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI	30
2.1 INTRODUZIONE ALLA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI	30
2.2 REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI: DEFINIZIONI E MODELLI.....	32
2.3. MINDFULNESS: LE TRADIZIONI RELIGIOSE	35
2.4 LA MINDFULNESS NELL’ISLAM: <i>التزكية النفس</i>	38
2.5: I BENEFICI DELLA MINDFULNESS	46
2.6. <i>أَلْعَطَب</i> : COMBATTERE LA DISTRUTTIVITÀ CON LA CONSAPEVOLEZZA.....	47
2.7 <i>الخوف</i> : AFFRONTARE LA PAURA CON LA SPERANZA.....	53
CAPITOLO 3: <i>التزكية النفس</i> NELLA STORIA UMANA.....	61
3.2. <i>خليل الله</i> : ABRAMO, “L’AMICO DI ALLĀH”	62
3.3. <i>مَرْيَمُ بِنْتُ عِمْرَانَ</i> : MARIA, DONNA D’ONORE.....	64
3.4. <i>حَبِيبُ اللَّهِ</i> : MUḤAMMAD, “IL BENEAMATO DEL MISERICORDIOSO”	65
3.4. <i>عبد الغفار خان</i> : ‘ABD AL- ĠAFFĀR KHĀN, “IL RE DEI KHĀN”	68
CONCLUSIONE	72
BIBLIOGRAFIA	74

PRESENTAZIONE

La motivazione che mi ha condotta ad approfondire la regolazione delle emozioni da una prospettiva islamica risiede nella mia passione per la psicologia e il mio legame con la fede islamica. La mia scelta riflette il mio interesse e la mia volontà di unire le mie conoscenze accademiche con i valori dell'Islam. Questo percorso è iniziato non poco tempo fa: sapevo in cuor mio che l'incontro tra psicologia e Islam fosse possibile ma mi domandavo in che maniera. Queste due dimensioni, che *sembrano* distanti come due isole, come possono comunicare tra di loro? Come si può costruire un ponte tra queste due dimensioni?

Una sera, mentre contemplavo i versetti coranici del capitolo 93, intitolato “La Luce del Mattino” ho avuto modo di riflettere sull'episodio. Questa sūra scese sul profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) dopo una interruzione di sei mesi della rivelazione, durante la quale il profeta dovette subire il diletto e lo scherno dei suoi nemici. Sopraffatto dalla tristezza, il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) pensò di essere stato abbandonato da Dio. Ma quando il Beneamato di Allāh ricevette questi versetti, il suo cuore, che aveva sofferto fino a quel momento, venne consolato e ritrovò la pace interiore. Precisamente, il versetto che mi ha portata ad approfondire ed esplorare il legame tra fede e la dimensione psicologica dell'essere umano è il seguente:

“مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ”

“[...] il tuo Signore non ti ha abbandonato e non ti disprezza” (Corano, Sūrat Al-Duḥā, trad. “La Luce del Mattino”, 93:3, trad. H.R. Piccardo).

Questa mia piccola esperienza mi ha consolata e mi ha incoraggiata a scoprire che le due isole, sono sempre state in comunicazione tra di loro e possiamo oggi collegare la tradizione islamica della regolazione delle emozioni con la scienza della psicologia contemporanea. E che nel mio piccolo, io stessa potevo essere un ponte tra queste due isole che amo con tutto il cuore.

RINGRAZIAMENTI

Vorrei qui ringraziare tutte le persone che hanno contribuito a supportarmi per la stesura della mia tesi di laurea ed aver reso per me questa esperienza unica nel suo genere.

Ringrazio il professore Giuseppe Barbiero che ha accolto entusiasta la mia richiesta e la tematica della tesi. Grazie per il supporto, la motivazione e l'entusiasmo che ha mostrato per questa tesi.

Ringrazio il professore Abderrahman Boukili per avermi fatto da tutore e supervisore per il versante religioso. Grazie per le sue dotte informazioni, le sue precisazioni e i suoi chiarimenti. La ricerca e l'approfondimento delle tematiche religiose sono state una risorsa fondamentale per me, per indagare a fondo e comprendere la quintessenza della fede Islamica.

Ringrazio il dottore Younesse Afllousse, per avermi aiutata e supportata nella traslitterazione e traduzione. Grazie per avermi mostrato e supportato nell'approccio linguistico della lingua araba, fondamentale per chi vuole di comprendere la profondità del Corano nella lingua con cui è stato rivelato.

E, soprattutto, grazie ai miei genitori e i miei fratelli e sorella: grazie per la vostra curiosità e fiducia, speranza ed entusiasmo. Grazie per gli sforzi che avete fatto, per aver reso possibile l'impossibile, e avermi aiutata e sostenuta a raggiungere questo traguardo importante che condivido con voi. Grazie di tutto e per tutto. Il vostro sostegno è stato fondamentale e un "grazie" non sarà mai sufficiente per compensare tutto quello che avete fatto per farmi raggiungere questa meta importante. Che possiate essere ricompensati per i vostri sforzi nel migliore dei modi.

A coloro che leggeranno questa tesi di laurea voglio dedicare questo versetto coranico:

«فَلَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»

“Allah non impone a nessun'anima un carico al di là delle sue capacità” (Corano, Sūrat Al-Baqarah, trad. “La Giovenca, 2:286, trad. H.R. Piccardo).

Auguro a tutti voi che i vostri cuori possano essere in pace.

INTRODUZIONE

Le emozioni sono stati mentali e fisiologici che caratterizzano l'essere umano. La qualità e la ricchezza delle emozioni umane è unica nel mondo animale e ci distingue dalle altre creature permettendoci di sviluppare legami profondi con gli altri esseri umani, le creature non umane e l'ambiente. Le emozioni sono adattamenti evolutivisti che sono stati variamente interpretati dalle differenti tradizioni religiose e sono oggi materia di studio della psicologia. Nel XIX, seguendo l'impulso positivista, la psicologia come scienza ha circoscritto il suo campo d'azione e ha preso le distanze dalla dimensione spirituale. Ciò ha comportato la messa in disparte delle tradizioni religiose come esperienza empirica delle emozioni. Tuttavia, oggi una parte della psicologia ritiene importante recuperare l'esperienza secolare della regolazione delle emozioni per sviluppare un equilibrio interiore efficace.

La pratica della meditazione all'interno delle varie tradizioni religiose, incluso l'Islam, offre un'opportunità per restituire al praticante equilibrio psicoemotivo e pace interiore, migliorare la qualità della vita della persona sia in termini di relazione con le altre creature, con l'ambiente e con Dio.

In questa mia tesi di laurea esplorerò il modo in cui la tradizione islamica ha sviluppato alcune pratiche di regolazione delle emozioni. Nel mondo islamico esiste una disciplina nota come علم النفس (trasl. 'Ilm Al-Nafs', trad. "Scienza dell'anima", "Scienza del Sé), che si occupa dei processi mentali, della psiche, dell'anima e del cuore. Nella tradizione islamica, il "cuore" è la sede della conoscenza, dei sentimenti, delle emozioni e della fede. Il "cuore", quindi, è al centro dell'esperienza religiosa. Per questa ragione nella letteratura islamica si pone una particolare attenzione nel curare il "cuore" dalle "malattie" emotive come la rabbia o la tristezza. Per la cura del "cuore", la tradizione islamica si avvale del Corano e de السنة (trasl. Al-Sunnah, trad. "pratiche", "stile di vita" del profeta مُحَمَّد, trasl. Muḥammad).

Nel mondo islamico moderno si pone particolare attenzione alla regolazione delle emozioni per raggiungere un benessere psicoemotivo. Per questa ragione in molte comunità si è recuperata la pratica della meditazione, pratica che nell'Islam è chiamata التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs, trad. "Purificazione interiore"). Nell'ambito della "purificazione interiore" la tradizione insegna l'arte de المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. "Avvicinamento"), che permette il raggiungimento della tranquillità interiore e la regolazione delle emozioni, in particolare della rabbia e della tristezza. Sulla base di queste fonti tradizionali, la letteratura islamica moderna ha elaborato la Muraqabah Intensification Therapy (MIT) che propone interventi spirituali basati sulla pratica della meditazione per raggiungere la serenità emotiva. Per la creazione di tali interventi psicoemotivi. Pioniere della psicologia islamica Abū Zayd Aḥmad ibn Sahl al-Balkhī (850-934), medico, geografo e psicologo persiano che introdusse le prime strategie cognitive per la regolazione della rabbia. Di grande rilievo anche il contributo di ابن سينا (trasl. Ibn Sīnā, trad. Avicenna, 980-1037) e di النورسي (trasl. Al-Nursī) (1877-1960) che sono alla base del Fear Reducing Holistic Approach (FERHA), modelli di intervento per la regolazione della tristezza.

Secondo la tradizione islamica, la المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. "Avvicinamento"), una pratica che ha grandi similitudini con la meditazione è stata adottata da figure fondamentali come Abramo, Maria madre di Gesù, il profeta Muḥammad e in tempi recenti da personaggi storici di grande rilievo come Abdul Al-Ghaffār Khān. Il profeta إِبْرَاهِيمُ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo) si avvale della meditazione per lo sviluppo della relazione con Dio. Anche عَمْرَان مَرْيَم (trasl. Amrān Maryam, trad. Amram Maria) si avvale della meditazione per lo sviluppo della relazione con Dio.

بُنْتُ (trasl. Maryam Bint ‘Imrān, trad. Maria figlia di ‘Imrān), praticò المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “Avvicinamento”) fin da bambina e tale esperienza spirituale e psicoemotiva la aiutò ad affrontare la gravidanza, il travaglio e il parto con animo sereno. Il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) praticò l’arte della meditazione che gli permise di sviluppare da un lato le straordinarie capacità di resilienza e dall’altro la profonda capacità di introspezione che lo guidò nell’affrontare i momenti più difficili della sua vita. In un periodo storico più vicino al nostro المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “Avvicinamento”) fu praticata da عبدالغفار خان (trasl. Abdul Al-Ghaffār Khān) per liberare se stesso e i Pashtun da una doppia oppressione: l’oppressione del colonialismo britannico in Afghanistan e l’oppressione del badal, il principio che obbliga alla vendetta, introducendo una originale, ma totalmente ortodossa, versione islamica della nonviolenza gandhiana.

CAPITOLO 1: COSA SONO LE EMOZIONI?

1.1 ETIMOLOGIA E DEFINIZIONE DI “EMOZIONE”

Il primo quesito che ci si pone trattando delle emozioni è la loro etimologia. Da dove deriva tale termine?

L’etimologia del termine “emozione” è da ricondursi al latino *emotionem*, derivante da *emotus* che significa “smuovere”, “trasportare fuori”. Il termine è composto dal prefisso “e-“, tradotta come “portare fuori”, e “-movere”, ovvero “movimento”, “agitazione”. L’unione delle due componenti significa “agitazione”, “sollevamento” (Bonomi, s.d.).

Il dizionario Treccani online definisce un’emozione come: «Processo interiore suscitato da un evento-stimolo rilevante per gli interessi dell’individuo. La presenza di un’emozione si accompagna a esperienze soggettive (sentimenti), cambiamenti fisiologici (risposte periferiche regolate dal sistema nervoso autonomo, reazioni ormonali ed elettrocorticali), comportamenti ‘espressivi’ (postura e movimenti del corpo, emissioni vocali).» (“emozione” Enciclopedia Treccani” n.d.).

Nell’ambito della psicologia dello sviluppo troviamo varie definizioni per il termine emozione, tra cui «[...] processi che hanno inizio con degli eventi (in corso, ricordati o previsti), che facilitano o ostacolano il raggiungimento dei nostri obiettivi. Esse comprendono degli stati di attivazione fisiologica che percepiamo e influiscono sui processi cognitivi» (Cattelino, 2021, comunicazione personale).

Dunque, uno dei primi quesiti è stato risolto ma si presenta un ulteriore ostacolo: la difficoltà a distinguere le emozioni dal sentimento e stato d’animo.

Nel linguaggio quotidiano, il termine “emozione” si è sovrapposto a quello di “sentimento” e “stato d’animo”, dunque è essenziale evidenziare la differenza tra queste tre dimensioni. L’emozione è un’attivazione che porta a modificazioni psicofisiologiche dalla durata di pochissimi minuti a diverse ore provocate da stimoli esogeni (relazione individuo-ambiente), oppure endogeni (ricordi, memorie, pensieri).

Lo stato d’animo, differentemente, ha una durata più longeva rispetto all’emozione e non ha una sola motivazione per la sua insorgenza. Ciò che differenzia lo stato d’animo dall’emozione è che «[...] si presenta in forme pervasive e a volte difficili da riconoscere da parte dello stesso soggetto che lo prova [...]» e «[...] manca una ben definita tendenza all’azione, né vi è un insieme di modificazioni psicofisiche.» (Bonino, 2002, pp. 223–224).

Il sentimento, invece, viene definito dal dizionario Treccani online come “[...] esperienze emotive deboli, prive di impulso all’azione e turbamento fisico; in un senso più ampio esso si riferisce all’esperienza soggettiva dell’emozione in generale” (*Emozioni E Sentimenti - Treccani*, n.d.).

1.2 STORIA DELLE EMOZIONI

La filogenesi umana è segnata dalle emozioni e basti pensare come esse siano principalmente collocate nel sistema limbico, un’area del cervello compreso tra il corpo calloso, i lobi frontali,

parietali e temporali. La scoperta dell'ubicazione delle emozioni ha portato una svolta in vari campi.

Il cervello umano è costituito da 100 miliardi di neuroni. Ogni neurone può stabilire da 1.000 a 10.000 sinapsi, rendendolo un organo assai complesso. La suddivisione del cervello rispecchia la sua evoluzione. Il paleocervello controlla i bisogni primari, così come le emozioni di base e quelli inerenti alla memoria. Il rinencefalo controlla le parti vegetative e istintuali. La neocorteccia è la parte del cervello maggiormente sviluppata adibita alla comunicazione, creatività e alla soluzione dei problemi.

Le emozioni hanno sempre affascinato gli esseri umani fin dall'antichità. L'emozione emerge dall'elaborazione dei dati sensoriali da parte del cervello. Le sensazioni vengono selezionate dal sistema nervoso centrale e inviate al cervello sotto forma di percezioni. Alcune percezioni sono ulteriormente elaborate e diventano emozioni. Le emozioni hanno sempre rivestito un ruolo cruciale nella sopravvivenza del genere umano, fino a occupare un ruolo centrale nella comunicazione e, soprattutto, nelle relazioni tra gli individui (Barbiero, 2017, pp. 58, 104; Barbiero, Comunicazione personale, 2022).

Il cervello umano è estremamente complesso e perciò potenzialmente molto fragile. Per rendere più robusta la struttura cerebrale, nel corso dell'evoluzione dei mammiferi il cervello si è progressivamente isolato dal resto del corpo sviluppando una barriera ematoencefalica sempre più impermeabile al sistema circolatorio. Tale barriera, permette all'essere umano di sviluppare emozioni che sono relativamente autonome dall'apparato sensoriale (Barbiero, 2017, pp. 94–95; Barbiero, comunicazione personale, 2022).

Fra le prime comunità umane che si sono poste l'argomento delle emozioni gli antichi egizi hanno formulato la *Teoria del cardiocentrismo*. La civiltà nilotica identifica il cuore (nominato “*ib*”), come la sede delle emozioni sia negative che positive. La *Teoria del cardiocentrismo* rappresenta un vero e proprio dualismo tra il cuore e il cervello, poiché quest'ultimo veniva considerato meno importante (Faenza, 2022).

Il Buddhismo è una delle tradizioni religiose che hanno maggiormente importanza alle emozioni. Il Buddhismo è una delle religioni e culture più antiche del mondo e la sua storia risale alla nascita di Buddha Siddharta Gautama (VI secolo a.C.) e dall'India si è diffusa ovunque nel mondo. Il Buddhismo non ha un termine specifico per indicare le emozioni ma, in quanto la sua filosofia è diffusa tramite le tre lingue antiche, le quali sanscrito, pali e tibetano, ci si avvale del termine pali “*vedanā*” che indica sensazioni, sentimenti sia positivi che negativi ma anche neutrali, come dichiarato da Nyanaponika Thera (Marks et al., 1994, p. 109). Per il Buddhismo le emozioni sono un elemento fondamentale per la ricerca della felicità: nel momento in cui si ha un'adeguata capacità di introspezione ed un equilibrio emotivo e mentale, si realizza la “*sukha*”, ovvero una consistente e perenne sensazione di felicità. D'altro canto, un mancato sviluppo dell'introspezione e consapevolezza dell'ambiente, porta a sensazioni e sentimenti di estrema tristezza e sofferenza (Ekman et al., 2005, pp.59,60).

Anche l'Induismo ha una sua prospettiva importante sulle emozioni. L'Induismo si avvale del *भगवद गीता* (trasl. “*Bhagavad Gita*”, trad. “*Il canto divino*”) ed esso descrive l'essere umano composto da corpo fisico, mente e anima. Il *भगवद गीता* spiega come le emozioni devono essere soggette ad una purificazione in maniera tale da permettere al singolo individuo di raggiungere

la conoscenza e la saggezza. Ciò è possibile tramite un distacco da desideri e affetti materiali e da emozioni, le quali paura e rabbia (Sivakumar, 2021, p.340).

Secoli dopo ad oriente, Confucio (551 - 479 a.C.) ritiene le emozioni elementi fondamentali dell'etica, poiché dirigono verso la «[...] benevolenza universale»² e anche alla «[...] massima realizzazione emotivo-spirituale e armonia tra sé e il mondo»³ (Chung & Oh, 2022, p.20). Confucio sottolinea l'importanza «[...] dell'armonia emotiva con la realtà trascendente dell'esistenza umana»⁴ con la pratica dell'*emotività sincera*. Egli sostiene come l'essere umano deve essere sincero nei confronti delle emozioni espresse sia nei confronti di se stesso che verso gli altri (Chung & Oh, 2022, pp.20, 21).

Quasi contemporaneamente in Grecia, Platone (427 – 357 a.C.) introduce il concetto di emozione sulla base della tripartizione dell'anima. Secondo Platone, l'anima è divisa in tre dimensioni ovvero *logistikon*, *thymoeides* ed *epithymetikon*. La *logistikon* è la dimensione razionale dell'anima, la *thymoeides* è quella irascibile, mentre la *epithymetikon* quella concupiscibile (Plamper, 2018, p. 32).

Aristotele (384-322 a.C.), discepolo di Platone, identifica l'emozione con il termine *pathos* [pl. *Pathē*] nella sua opera *Retorica e Poetica* (330 a.C.). La definizione aristotelica di *pathos* è la seguente:

«Le passioni sono tutte quelle a causa delle quali (gli uomini), mutando, differiscono in rapporto ai giudizi, e a esse seguono dolore e piacere, come l'ira, la pietà, la paura e quante altre sono di questo genere»⁵ (Aristotele, 330 a.C.).

Il passo evidenzia una dualità tra dolore e piacere e non tra emozioni negative e positive, poiché Aristotele enuncia come tale valenza dipenda dalla persona che sta provando una determinata emozione (Plamper, 2018, pp. 26–27).

Nel V secolo il filosofo e apologeta cristiano Agostino d'Ipbona (354-430) presenta una nuova visione riguardante le emozioni: sulla base degli studi di Platone, Agostino propone come l'attivazione emotiva sia il risultato di due processi, ovvero il *primus motus* inerente ai processi corporei che si attivano prevalentemente in maniera involontaria (Plamper, 2018, p.32; Cassan, M., 2021, p. 123) e il *motus* ossia la valutazione cognitiva-morale influenzata dalla volontà umana la quale è corrotta data dal peccato originale di Adamo ed Eva. Secondo Agostino, la volontà dell'essere umano è dettata dalla ricerca al compiacimento della soddisfazione dei bisogni terreni, dunque ha una natura corrotta e le emozioni sono una componente rivolte al trascendente e alla vita ultraterrena. Nonostante ciò, Agostino chiarisce come le emozioni siano un elemento fondamentale anche nell'esperienza umana ed esse possono mutare in un elemento positivo solo negli individui che cercano e ricevono la grazia di Dio (Plamper, 2018, pp. 32–33).

² Chung, E. Y. J., & Oh, J. S. (2022). Emotions in Classical Chinese Confucianism. In *Emotions In Korean Philosophy and Religion* (p.20).

³ Chung, E. Y. J., & Oh, J. S. (2022). Emotions in Classical Chinese Confucianism. In *Emotions In Korean Philosophy and Religion* (p.20).

⁴ Chung, E. Y. J., & Oh, J. S. (2022). Emotions in Classical Chinese Confucianism. In *Emotions In Korean Philosophy and Religion* (p.20)

⁵ Aristotele, *Retorica*, in *Retorica e Poetica*, a cura di Marcello Zanatta, Torino, UTET, 2004, 2.1 1378a20-23, citato in *Storia delle emozioni*, Plamper, 2018, p.26.

Nel XVII secolo, Cartesio (1596-1650) nel giustificare il dualismo emozione-ragione, sostiene che mente e corpo siano nettamente separati. La teoria di Cartesio è stata confutata dalla psicologia moderna. Antonio Damasio, per esempio, osserva come l'errore si basa sul fatto che Cartesio definisce il corpo umano come una "macchina meccanica", distinta dalla razionalità e dalle emozioni (Plamper, 2018, p. 34), mentre oggi è noto che le emozioni comprendono variazioni psicofisiologiche e coinvolgono sia la mente sia il corpo.

Nel XIX secolo, Charles Darwin pubblica *L'espressione delle emozioni negli uomini e negli animali* (1872), definendo le emozioni come il risultato di un adattamento all'ambiente in cui l'individuo è inserito.

Darwin offrì una spiegazione naturalistica relativa alle origini delle espressioni delle emozioni, in contrapposizione alle teorie che le emozioni fossero un dono di Dio.

Darwin spiega la manifestazione delle emozioni seguendo tre principi: (1) *principio delle abitudini associate*, che spiega come l'uomo abbia mantenuto determinati movimenti espressivi nella sua filogenesi, nonostante abbia perso la sua funzione originale tramite il processo di *exaptation*; (2) *principio dell'antitesi* riflette sulla presenza di emozioni contrapposte e tale sarà la loro espressione. (3) L'ultimo principio è il *principio dell'azione diretta del sistema nervoso* in cui determinate emozioni derivano dal processo di attivazione e/o inibizione del sistema nervoso (Caruana & Viola, 2018, pp. 27,29; Sini, comunicazione personale, 2023). Darwin dichiara che le emozioni sono elementi innate, dunque, presenti nella filogenesi dell'essere umano, universali, ovvero condivise unanimemente e, infine, come elemento di adattamento e sopravvivenza (Caruana & Viola, 2018, pp. 27–29).

L'espressione delle emozioni è controllata dai muscoli facciali e nervi cranici. Le due categorie di muscoli facciali deputate sono quelle superficiali, ovvero della pelle del volto e quelle profonde, collegate alla struttura scheletrica della testa. I muscoli facciali sono innervati da due nervi cranici localizzati in VII e il nervo trigemino V. Tali nervi sono collegati al nostro sistema nervoso centrale. I muscoli facciali sono involontari e sono controllati da un sistema cerebrale che non passa dalla corteccia (Brombin, comunicazione personale, 2022). Anche le modificazioni del sistema simpatico sono involontarie e portano alla mimica facciale. Tale tesi è alla base dell'universalità delle emozioni di Darwin che evidenzia come le espressioni delle emozioni è comuni tra i primati.

Recenti studi sull'espressione delle emozioni hanno rilevato come il feedback facciale condiziona fortemente l'umore dell'essere umano: quando l'individuo si pone di manifestare una determinata emozione e la si mantiene, la si può assumere senza un apparente motivo⁶ (Brombin, comunicazione personale, 2022).

L'ipotesi di Darwin ha avuto vasta eco, ma il filosofo Paul Griffiths (2003) spiega come gli studi del padre della *Teoria dell'evoluzione*, indicano come specifiche espressioni si sono sviluppate ed evolute sia per fini adattivi sia comunicativi (Caruana & Viola, 2018, p. 31).

Gli studi sulle emozioni non si sono fermati a Darwin. Qualche anno dopo, William James (1842-1910) e Carl Lange (1834-1900) propongono la teoria fisiologica delle emozioni (1884).

⁶ Brombin, D.A., (2022), *Emozioni, Aggressività e Stress*, [PowerPoint slides pp.18, 20, 22]. Corso di laurea in Scienze e tecniche psicologiche, Università della Valle d'Aosta
https://univda.sharepoint.com/:b:/r/sites/msteams_caaaf4/Materiale%20del%20corso/Lezione%2014%20Aosta.pdf?csf=1&web=1&e=rebK2

Tale teoria espone come l'emozione sia il risultato della "combinazione di più processi di base o comportamenti"⁷ (Mandler, 1990, p.179). In aggiunta, secondo James, dato uno stimolo specifico, si innescano modificazioni fisiologiche, le quali portano alla manifestazione di un'emozione. Tale teoria, chiamata anche "Teoria periferista" spiega come l'espressione delle emozioni precede la manifestazione dell'emozione stessa (S. Barbara, 2023, comunicazione personale).

Accanto alla teoria di James-Lange, sorgono gli studi di Walter Cannon (1871-1945) e Philip Bard (1898-1977), che propongono la teoria dell'emozioni denominata "Teoria dell'attività talamica" (1920), di stampo behaviorista (Plamper, 2018, p. 274). La teoria proposta da Cannon e Bard spiega come di fronte ad uno stimolo si attivano contemporaneamente sia un processo di percezione autonomo che un arousal di un'emozione precisa (Brombin, comunicazione personale 2022).

Durante gli anni '60 Stanley Schachter (1922-1997) e Jerome E. Singer (1934-2010) introducono la "Teoria dei fattori multipli" (1962) in cui viene esplicitato come l'emozione sia il risultato del processo cognitivo e fisiologico. Schachter e Singer spiegano come di fronte ad uno stimolo, vi è un'attivazione fisiologica la quale è uguale per tutti i tipi di emozione. Il processo cognitivo, invece, determina l'intensità dell'emozione (Rassool, 2021a, p. 224).

L'insieme di tali studi hanno evidenziato come le emozioni attingano a dimensioni assai complesse. Le emozioni possono essere definite come: «[...] dei sistemi complessi ma coordinati tra di loro perché, quando si prova un'emozione si hanno delle risposte fisiologiche e motorie espressive, [...] e alterazioni della mimica facciale»⁸ (Cattellino, 2021, comunicazione personale.).

Una delle figure più note per lo studio delle emozioni è Paul Ekman che introduce la sua "*Teoria neuroculturale delle emozioni*" e la "*Teoria delle emozioni di base*" (*basic emotions*).

La Teoria neuroculturale delle emozioni (1971) elaborata da Ekman e Wallace V. Frieser sostiene come le emozioni sono universali e biologicamente radicati negli esseri umani, ma la loro espressione varia in base alla cultura di appartenenza. Ciò implica una modulazione delle emozioni che Ekman e Frieser identificano come *regole di esibizione*. Quest'ultime sono più lente, poiché lasciano spazio alle *microespressioni*, ovvero dei movimenti muscolari della durata di pochi millisecondi che rivelano la vera emozione di una persona (Caruana & Viola, 2018, pp. 56-57).

L'anno successivo, Ekman presenta la *Teoria delle emozioni di base* (1972) in cui dichiara come le emozioni siano: «[...] un processo, un particolare tipo di valutazione automatica influenzata dal nostro passato evolutivo e personale, in cui percepiamo che sta accadendo qualcosa di importante per il nostro benessere e una serie di cambiamenti psicologici e

⁷ Mandler, G. (1990). William James and the Construction of Emotion. *Psychological Science*, 179. https://www.jstor.org/stable/40062633?searchText=william+james+and+carl+lange+theory&searchUri=%2Faction%2FdoBasicSearch%3FQuery%3Dwilliam%2Bjames%2Band%2Bcarl%2Blange%2Btheory&ab_segments=0%2Fbasic_search_gsv2%2Fcontrol&refreqid=fastly-default%3A9f769bb9b1e188ddf52e849e12c411eb

⁸ Cattellino, E. (2021), *Sviluppo sociale ed emotivo: Emozioni ed empatia*, [PowerPoint slides p.3]. Corso di laurea in Scienze e tecniche psicologiche, Università della Valle d'Aosta https://univda.sharepoint.com/:b:/r/sites/msteams_84fc4b/Materiale%20del%20corso/Parte%20terza%20-%20Sviluppo%20emotivo%20e%20sociale/Emozioni%20ed%20empatia.pdf?csf=1&web=1&e=JISX7g

comportamenti emotivi si attivano per affrontare la situazione»⁹ (Ekman, 2019). Le emozioni di base (chiamate anche *emozioni primarie*), sono innate e presenti in tutte le popolazioni.

Le emozioni identificate da Ekman sono: rabbia, disprezzo, disgusto, gioia, paura, tristezza e sorpresa. La *Teoria delle emozioni* è fortemente influenzata dalla concezione evuzionistica di Darwin, tantoché Ekman evidenzia come tali emozioni di base siano innate e di carattere universale. Poiché le emozioni sono “*sistemi cognitivi biologicamente ereditati*”¹⁰, Ekman presenta dieci caratteristiche tipiche delle emozioni: (1) *presenza di segnali distintivi e universali*, ossia che ogni emozione produce una risposta fisiologica; (2) *riscontrabili anche in altri primati*; (3) *attivazione di un pattern specifico all'interno del sistema nervoso*; (4) ogni emozione si attiva di fronte ad una specifica *situazione*; (5) ogni tipo di comportamento e attivazione neurale sono *sistematicamente co-occorrenti*; (6) le emozioni hanno breve durata; (7) le emozioni si attivano da *un processo di valutazione degli stimoli inconsci e automatico e tali processi sono deterministici*; (8) le emozioni di base sono correlate a *determinati pensieri*; (9) ogni emozione ha il suo correlato *fenomenologico* (Caruana & Viola, 2018, pp.63, 64).

Le emozioni primarie sono fondamentali per l'essere umano perché promuovono lo sviluppo delle capacità cognitive e ad avere una maggiore consapevolezza di se stessi. Proprio alla base della consapevolezza del sé, si sviluppano le emozioni sociali che sono il risultato dell'interazione tra la conoscenza di sé e il confronto con l'altro. Alcuni esempi di emozioni sociali sono l'imbarazzo, l'invidia e la gelosia (Cattelino, comunicazione personale, 2021).

Ekman e il suo allievo Daniel Cordaro (2011) sostengono anche che non vi è la possibilità di distinguere le emozioni di base *a seconda dell'oggetto di riferimento* e ogni emozione può portare alla costruzione o alla distruzione (Caruana & Viola, 2018, pp. 63,64). Sulla base di questo dato empirico, si evidenzia come l'essere umano abbia un problema con la violenza, causata dall'isolamento del cervello. Il cervello di Homo sapiens è più libero e meno istintuale, e perciò imprevedibile. Gli esseri umani possono avere forme di comunicazione molto articolate, ma anche comportamenti consapevolmente distruttivi. La distruttività non è adattiva e non offre nessun vantaggio evuzionistico. L'origine della distruttività umana è data dalla presenza di informazioni che arrivano dalle terminazioni periferiche e, successivamente, vengono elaborate dai centri sottocorticali. Tale processo porta all'elaborazione di risposte che vengono inviate sinteticamente alla corteccia, esercitando così un controllo sull'azione perturbatrice delle emozioni, compensandola. Se la corteccia non esercita il controllo sull'emozione, quest'ultima domina il comportamento. Quando la persona è costantemente in uno stato di tensione, le emozioni non vengono rielaborate e ciò porta alla manifestazione di reazioni, le quali rabbia, ansia e ipertensione compromettendo così il benessere psicofisico della persona (Barbiero, 2017, pp. 96, 97, 98, 99; Barbiero, comunicazione personale, 2022).

Robert Plutchik (1927-2006), introduce la *Ruota delle emozioni* nel suo trattato *La Natura delle emozioni* (1980) in cui pone in questione come vi siano delle emozioni che non sono il risultato di un processo evolutivo. Plutchik definisce l'emozione come: «[...] Una serie complessa di eventi collegati tra loro, che inizia con uno stimolo e include sentimenti, cambiamenti

⁹ Ekman, P. (2019). *Universal Emotions | What are Emotions? | Paul Ekman Group*. Paul Ekman Group. <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

¹⁰ Caruana, F., & Viola, M. (2018). Come funzionano le emozioni: da Darwin alle neuroscienze (p. 63). Il Mulino.

psicologici, impulsi all'azione e comportamenti specifici e mirati.»¹¹ (Plutchik, 2001, 345). Dunque, si può evincere come, dalla dichiarazione di Plutchik, l'emozione è l'elemento che porta all'azione di fronte a determinate situazioni. Ulteriormente, egli afferma come le emozioni sono un *processo omeostatico negativo* in cui: «L'emozione è una catena di eventi costituita da anelli di retroazione. I sentimenti e il comportamento possono influenzare la cognizione, così come la cognizione può influenzare i sentimenti».¹² (Plutchik, 2001, 348).

Il motivo che ha spinto lo psicologo statunitense a redigere una ruota per rappresentare le emozioni, è dato dal fatto che tramite le sue osservazioni si è reso conto come molte emozioni vengono categorizzate in determinate categorie in base al concetto di somiglianza. Tramite la *Ruota delle emozioni*, Plutchik ha avanzato una rappresentazione visiva delle emozioni di base e di come esse entrano in relazione tra di loro (Plutchik, 2001, p.349).

Lo sviluppo della *Ruota delle emozioni* è fondamentale, poiché rappresenta la complessità delle emozioni. Plutchik dichiara che vi sono otto emozioni primarie ovvero felicità, tristezza, disgusto, paura, rabbia, accettazione, sorpresa e aspettativa. Quando queste otto emozioni interagiscono tra di loro, si sviluppano le emozioni secondarie (Plutchik, 2001, p.350).

In conclusione, le emozioni svolgono un ruolo fondamentale nella vita dell'essere umano. Esse permettono la creazione di relazioni sociali, la nascita dei gruppi sociali e comprendere il nostro stato d'animo, così come quello degli altri. Anche l'aspetto adattivo delle emozioni è importante in quanto permette di prevedere le intenzioni dell'altro, captare il pericolo e attivare risposte di difesa.

«Siamo mammiferi, la classe di vertebrati che ha vinto la sfida evolutiva perfezionando all'estremo la "Strategia K" di adattamento e sopravvivenza con l'invenzione delle emozioni.»¹³ (Barbiero, 2017, p. 13).

1.3 LA STORIA DELLE EMOZIONI NELL'ISLAM: *La علم النفس*

«أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ»

“[...] Nel corpo c'è un organo; se è sano, tutto il corpo è sano, ma se è corrotto, tutto il corpo è corrotto. Questo organo è il cuore.”¹⁴ (Bukhari (a) 52; trad. Y. Aflousse, 2024)

Come enunciato inizialmente, le emozioni sono parte intrinseca dell'essere umano. Immaginate di camminare in un giardino o in un parco, osservare le piante e gli animali che ci vivono, entrare in contatto con la natura e riuscire, finalmente, ad essere accolti da un senso di tranquillità, permettendo così anche un recupero dello stress della città, dalle problematiche

¹¹Plutchik, R. (2001a). The Nature of Emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89(4), 345. <http://www.jstor.org/stable/27857503>

¹²Plutchik, R. (2001b). The Nature of Emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89(4), 348. <http://www.jstor.org/stable/27857503>

¹³ Barbiero, G. (2017). *Ecologia affettiva. Come trattare benessere fisico e mentale dal contatto con la natura*, (p. 13). Edizione Mondadori.

¹⁴ Bukhari, Sahih al-Bukhari 52, Chapter 39: The superiority of that person who leaves all doubtful (unclear) things for the sake of his religion, Book 2: Belief, <https://sunnah.com/bukhari:52>

della vita quotidiana. Immaginate di essere sotto un albero e una piccola goccia d'acqua bagna la vostra testa e pensate al seguente versetto:

“لَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ”

“È Lui ad aver esteso la terra per voi, e stabilì il cielo al disopra di essa come una struttura solida; è Lui a concedere la grazia facendo scendere la pioggia, che fa germogliare i vari frutti della terra, affinché siano un sostentamento per voi” (Corano, 2:22, Sūrat Al-Baqarah (trad. La Giovenca), verso 22; trad. H. R. Piccardo).

Quali sentimenti provate? Cosa provate anche a livello fisiologico? Trovate nel vostro cuore felicità e tranquillità? Oppure sorpresa e gioia? Cosa vi dice il cuore, in contatto con la Natura¹⁵?

La domanda sorge spontanea: emozioni e cuore? Come possono questi due aspetti essere uniti se le ricerche hanno dimostrato quali sono le aree cerebrali deputate alle emozioni?

Ebbene, qui vi è un cambio di prospettiva e di concezione del termine “cuore”.

È stato dimostrato come le emozioni siano una componente fondamentale per ogni essere umano ed esse sono state studiate in varie culture, in Grecia come in Cina fino ai tempi moderni. Altrettanto importante è anche lo sviluppo delle teorie delle emozioni nel mondo islamico.

Nella cultura islamica, ogni emozione ha una sua funzione e ruolo per lo sviluppo dell'essere umano in ambito personale, sociale e della relazione con Dio.

Nel XXI secolo, la disciplina che si è interessata alle emozioni e al ruolo nell'essere umano è la psicologia islamica.

La *psicologia islamica* si presenta come علم النفس (trasl. 'Ilm Al-Nafs'), ovvero “scienza dell'anima” o “scienza del sé”, includendo, differentemente dalla psicologia occidentale, la dimensione spirituale (G. Hussein Rassool, 2021b, p. 12). La psicologia islamica è anche figlia dei dibattiti sul ruolo delle tradizioni religiose nella psicologia moderna che hanno investito il mondo occidentale, dove figure di primo piano come William James nel XX secolo e Jeffrey S. Reber nel XXI secolo hanno avvertito come l'abbandono della sfera spirituale comporti ad una incompletezza della psicologia (G. Hussein Rassool, 2021b, p. 7, 8).

La علم النفس (trasl. Ilm Al-Nafs) si avvale di risorse le quali il Corano, la Sunnah (tradizioni e detti del Profeta مُحَمَّد, trasl. Muḥammad)¹⁶ e una definizione di tale disciplina è data dalla International Association of Islamic Psychology nel 2018:

¹⁵ Il contatto con la Natura permette all'essere umano di rigenerare l'attenzione e recupero dallo stress. L'affiliazione con la Natura promuove un legame affettivo è ciò è presente anche nel Corano (ivi piè di pagina n.29). Anche nel capitolo 55 del Corano “الرَّحْمَنُ” (trasl. Al-Rahman, trad. Il Misericordioso), come sottolinea Piccardo, viene ripetuta per 30 volte la seguente frase “[...] Quale dunque dei benefici del vostro Signore negherete” inerente alle benedizioni tra cui: la Terra con i suoi frutti, i cereali, il Sole e la Luna, le stelle, l'erba e gli alberi, il cielo, i mari e le creature che ci vivono, gli artefatti umani (e.g. navi, costruite dall'uomo grazie alle competenze e conoscenze che Dio ha dato all'essere umano). Ovunque la persona guardi, troverà un segno, un simbolo, una manifestazione di Dio. <https://quran.com/it/ar-rahman/13>

¹⁶ All'interno della tesi, viene menzionato il profeta مُحَمَّد con la traslitterazione araba “Muḥammad” e non “Maometto” in quanto quest'ultimo fu sviluppato in Europa durante il periodo medievale e detiene una connotazione dispregiativa.

«La psicologia, così come viene generalmente praticata, rappresenta solo una parte del tutto. Spesso l'anima non viene presa in considerazione. La psicologia islamica è un approccio olistico che cerca di comprendere meglio la natura del sé e dell'anima e la connessione dell'anima con il Divino. Concettualizza l'essere umano concentrandosi sul cuore come centro della persona, più che sulla mente, e si basa sull'insegnamento del Corano, sugli insegnamenti profetici e sulla conoscenza dell'anima della tradizione islamica. La psicologia islamica abbraccia la psicologia moderna, la spiritualità tradizionale, la metafisica e l'ontologia.»¹⁷. (Association of Islamic Psychology, 2018; Trad. W. Lagdani).

Carrie York Al-Karam (2018) suggerisce la seguente definizione di psicologia islamica contemporanea:

«Una scienza interdisciplinare in cui le sotto discipline della psicologia e/o le discipline correlate si impegnano scientificamente su un particolare argomento e a un particolare livello con vari ordini islamici, fonti, scienze e/o scuole di pensiero islamiche, utilizzando una varietà di strumenti metodologici.»¹⁸ (Al-Karam C.Y., 2018; Trad. W. Lagdani).

Una definizione ancora più recente è stata proposta durante il workshop svolto presso la Riphah Institute of Clinical and Professional Psychology e la Riphah International University in Pakistan nel 2020 (Rassool, 2021b, p.15). Seguendo uno schema ben preciso, i partecipanti hanno redatto la definizione della psicologia islamica come:

“La Psicologia Islamica è lo studio dell’anima, dei processi mentali e del comportamento a seconda dei principi della psicologia e delle scienze Islamiche”¹⁹

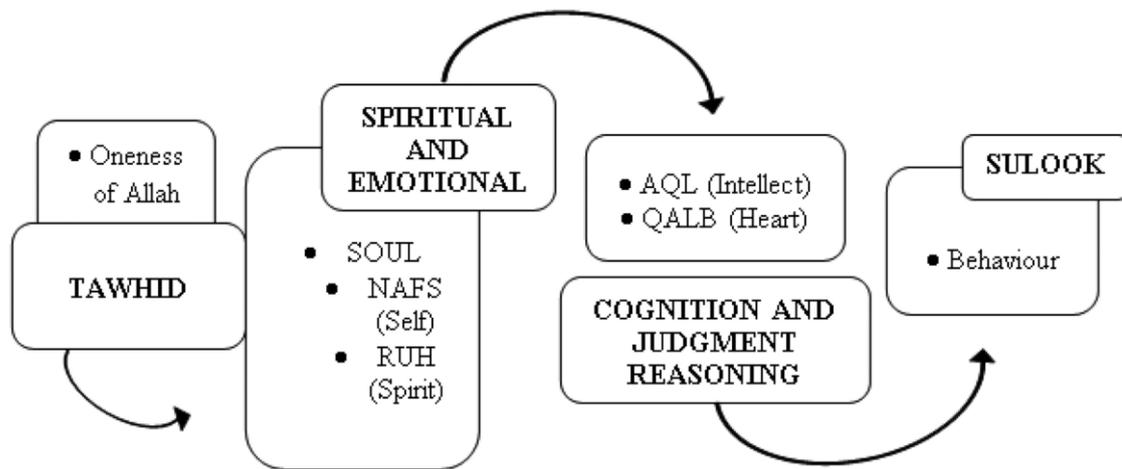
Figura 1.1 Conceptual definition of Islamic Psychology²⁰

¹⁷ International Association of Islamic Psychology, 2018, citato in G. Hussein Rassool, 2021b, *Islāmic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*, p.13. https://www.researchgate.net/publication/350062958_Islamic_Psychology-Ilm_An_Nafs-f

¹⁸ Al Karam C.Y., 2018, citato in G. Hussein Rassool, 2021b, *Islāmic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*, p.13, https://www.researchgate.net/publication/350062958_Islamic_Psychology-Ilm_An_Nafs-f

¹⁹⁻²⁰ Riphah Institute of Clinical and Professional Psychology; Riphah International University, 2020 citati in G. Hussein Rassool. (2021a). *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective* (pp.15, 16). https://www.researchgate.net/publication/350062958_Islamic_Psychology-Ilm_An_Nafs-f

²⁰ G. Hussein Rassool. (2021b). *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*, p. 16 https://www.researchgate.net/publication/350062958_Islamic_Psychology-Ilm_An_Nafs-f



G. Hussein Rassool. (2021b). *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective* (p.16). https://www.researchgate.net/publication/350062958_Islamic_Psychology-Ilm_An_Nafs-f, autorizzazione concessa da G. Hussein Rassool.

Indubbiamente, la علم النفس (trasl. ‘Ilm Al-Nafs) ha avuto una grande influenza nei paesi del Medio Oriente e altrettanto fondamentale fu il ruolo dei pionieri di tale disciplina.

Come si può dedurre, la علم النفس (‘Ilm Al-Nafs) non tratta solo dei processi mentali, non tratta solo della psiche e dell’anima ma anche del cuore.

Il cuore nell’Islam ha un ruolo centrale ma è chiaro che ‘cuore’ non indica solo il muscolo ma la sua concettualizzazione dipende dal contesto di utilizzo, comportando così anche ad un differente significato psicologico.

1.4. CUORE ED EMOZIONI: TRA FEDE E CONOSCENZA

La vita dell’essere umano nel XXI secolo è ricca di sfide, l’allontanamento dalla Natura ha portato l’uomo a discostarsi anche dalla natura delle sue emozioni e a focalizzarsi su ciò che può essere ottenuto nel “qui ed ora”.

L’Islam pone una grande rilevanza alle emozioni, le quali, se riconosciute, comprese e regolate, portano ad un benessere interiore.

Nel Corano, si presentano varie emozioni, ognuna con radici differenti: *paura* si presente per un totale di 337, *felicità* e tutte le sue sfaccettature 179 volte, *afflizione* 42 volte, *rabbia* 39 volte, *vergogna/umiliazione* 28 volte, *disprezzo* 18²¹ (Bauer, 2017, p.3).

Oltre al Corano, la tematica delle emozioni è presente anche negli حديث (trasl. Ḥadīṭ, trad. aneddoti, racconti, detti) del profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad). All’interno della raccolta degli حديث (trasl. Ḥadīṭ, trad. detti, racconti), è possibile trovare fonti inerenti ad alcune emozioni di base (o primarie), come la rabbia, ed emozioni secondarie (o sociali), come l’invidia (Gade, 2008, p.38).

Immaginate di essere in un luogo lontano dal trambusto della città, dallo smog, dal rumore dei veicoli, da quella sottile barriera di grigio prodotta dalle industrie, ed essere in un parco o in

²¹ Bauer, K. (2017). Emotion in the Qur’an: An Overview. *Journal of Qur’anic Studies*, 19(2), 3. <https://doi.org/10.3366/jqs.2017.0282>

uno spazio dove regna la Natura. E ad ogni passo che fate, vi rigenerate dallo stress della città. Lontani da ogni contatto sociale, vi immergete nella Natura e, ad ogni passo, riecheggiate i seguenti versetti:

“وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُمْتَرًا كَيْبًا”

“[...] Egli è Colui Che fa scendere l’acqua dal cielo, con la quale facciamo nascere germogli di ogni sorta, da essi facciamo nascere vegetazione e da essa grani e spighe e palme dalle cui spate pendono grappoli di datteri” (Corano, 6:99, Al-An’ām (trad. Capitolo “Il Bestiame”), trad. H.R. Piccardo).

Il cuore inizia, piano piano, a rasserenarsi. Continuate a camminare e, da lontano, notate un campo di grano e dei vigneti.

“وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُسْتَبَيِّهَا وَعَظِيرٌ مُتَشَابِهٌ أَنْظَرُوا إِلَىٰ تَمْرَةٍ إِذَا أُنْمِرَ وَيُنْعِمُهُ”

“[...] e giardini piantati a vigna e olivi e melograni, che assomigliano ma sono diversi gli uni dagli altri. Osserva i frutti quando si formano e maturano” (Corano, 6:99, An’ ām (trad. Capitolo “Il Bestiame), trad. H.R. Piccardo).

Meravigliati, un velo di felicità avvolge nuovamente il vostro cuore, per poi concludere con:

“إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ”

“[...] Ecco segni per gente che crede!” (Corano, 6:99, Al-An’ ām (trad. Capitolo “Il Bestiame), trad. H.R. Piccardo).

Gradualmente, tutte le preoccupazioni, le ansie, le paure e angosce, spariscono dal cuore, sapendo di non essere più soli e la pace interiore avvolge la vostra totalità.

“هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لَيَزِدَّهُمْ إِيْمَانًا مَّعَ إِيْمَانِهِمْ”

“[...] Egli è colui che ha fatto scendere la Pace (interiore) nel cuore dei credenti, affinché possano accrescere la loro fede” (Corano, 48:4, Al-Fath (trad. “La Vittoria”), trad. H.R. Piccardo).

La domanda sorge spontanea: qual è la natura che collega il cuore e le emozioni?

Il lavoro del cuore è molto dettagliato nel “الْقُرْآن” (trasl. Al-Qur’ān, trad. Il Corano). Il cuore è il principio della conoscenza e della coscienza ed è la sorgente delle emozioni e dei sentimenti.

Quando si tratta di cuore, la prima cosa a cui si pensa è il muscolo che pompa il sangue a tutto il corpo; e proprio quel muscolo, nella prospettiva islamica, non ha solo ed esclusivamente quel ruolo, ma detiene anche le facoltà mentali le quali pensare, ragionare, riflettere e percepire. Dunque, da questo punto di vista, sarebbe giusto dire “pensa con il cuore”, ma com’è possibile?

Ne “الْقُرْآن” (trasl. Al-Qur’ān, trad. Il Corano) e ne “السنة” (trasl. Al-Sunnah, trad. “pratiche”, “stile di vita” del profeta مُحَمَّد, trasl. Muḥammad) vi sono molteplici riferimenti al cuore e di come esso pensa, riflette e detta le azioni agli altri organi e muscoli, rivestendo così il ruolo del maestro del corpo, delle azioni e anche dell’esperienza emotiva. È fondamentale tenere conto

di come esso non è inteso solo come il muscolo involontario che pompa sangue al corpo, ma, come spiegato da أبو حامد محمد بن محمد طُوسِي الغزالي (trasl. Abū Hāmid Muḥammad Ibn Muḥammad al-Tūsī Al-Ġazālī) conosciuto come Al-Ġazālī (1058-1111), vi siano due tipologie di cuore: il cuore fisico e il cuore spirituale (G. Hussein Rassool, 2023a, p.138; A. Haque, 2017, p.2).

Nell’Islam, quando si tratta di cuore, è fondamentale tenere in considerazione anche la fede. Questi due aspetti sono vincolati tra di loro e al loro interno risiedono sia le emozioni che i sentimenti.

Un esempio è espresso nel verso in cui la madre del profeta موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) dovette abbandonare in una cesta il figlio presso il fiume Nilo.

“وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَرَّغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَن رَّبَّنَا عَلَيَّ قَلْبًا لَّتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ”

“Il cuore della madre di Mosè fu come fosse vuoto. Poco mancò che non svelasse ogni cosa, se non avessimo **rafforzato** il suo **cuore** sì che rimanesse credente.” (Corano, Sūrat Al- Qaṣaṣ, (trad. “Le storie), 28:10; trad. H. R. Piccardo).

Tale verso spiega come il cuore della madre di موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) fu rafforzato in fede e affidarsi a Dio, in maniera tale che tristezza e agonia non la sopraffacessero.

A livello biologico, l’azione della madre di موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) è il risultato della protezione nei confronti della prole. Nella filogenesi, le emozioni hanno assunto un ruolo fondamentale nelle relazioni sociali, a partire dalla cura della prole. Vi è sempre un genitore che protegge la prole che è un istinto naturale che trova le sue basi in emozioni come la paura e amore.

Abderrahman Boukili (2023), dottore in Studi islamici, specializzato in Corano Hadith e relative scienze, chiarisce come secondo l’Islam, il cuore è il “nucleo integrativo tra razionalità e affettività”²², luogo di unione tra i processi mentali e quelli emotivi che permettono il raggiungimento della conoscenza e dell’apprendimento (trad. Y. Aflousse 2024). È il cuore, come disse Al-Ġazālī, il re, mentre gli altri organi e muscoli sono gli aiutanti e i suoi servi (G. Hussein Rassool, 2023b, p.138).

Il cuore guida la persona alla ricerca della conoscenza e della saggezza e per attuare ciò, si avvale anche delle facoltà fisiologiche del corpo (Olatoye, 2013, p.184). Pertanto, da un cuore sano, deriva anche un corpo sano che obbedisce ad esso. Contrariamente, da un cuore corrotto, deriva un corpo logorato (vedi p.10).

Un esempio del cuore che detiene le facoltà mentali è il seguente versetto Coranico:

“لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آدَانٌ لَا يَسْمَعُونَ”

“[...] hanno **cuori** che non comprendono, occhi che non vedono e orecchi che non sentono [...]”²³ (Corano, Sūrat Al-A’rāf (trad. “Il Lembo”), 7:179; trad. H.R. Piccardo).

²² Comunicazione di Abderrahman Boukili, trad. a cura di Aflousse Youness, 2024.

²³ Il versetto è il numero 179 della Sūrat “Al-A’raf” (n. 7). Esso fa riferimento alla ricerca della conoscenza, la quale è un atto “consenso e libero” come enunciato dalla spiegazione del Corano. Per raggiungere la conoscenza,

L'unione delle facoltà mentali ed emotive guida la persona alla ricerca del sapere e della conoscenza, un elemento tipico della فطرة الانسان (trasl. Fiṭrah Al-insan, trad. Natura umana).

Tale unione pone enfasi al vissuto emotivo della persona. In aggiunta, il cuore è il nucleo e l'elemento centrale della natura e dell'essenza dell'essere umano e ciò è esplicitato dal حديث (trasl. Ḥadīth) sopracitato (vedi pag.10). La fede trova le sue origini nel cuore. Quando si tratta di fede, ci si riferisce molto spesso al concetto di يقين عقلي (trasl. Yaqeen 'aql, trad. certezza razionale), ovvero la base, il nido della fede. È proprio tramite la يقين عقلي che l'essere umano riesce a raggiungere un benessere emotivo. La يقين عقلي è la certezza della presenza del divino: ogni essere vivente, dal genere umano, al genere vegetale, ogni agente atmosferico, così come ciò che l'essere umano è riuscito a costruire e creare tramite la volontà di Dio, è segno della presenza di Dio e ciò scaturisce nella persona la certezza razionale.

I segni di Dio sono sempre citati nel Corano e un esempio è il seguente versetto:

اللَّهُ الَّذِي رَفَعَ السَّمَوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا ثُمَّ أَسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ وَسَحَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى ۖ يُدَبِّرُ الْأَمْرَ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ بِلِقَاءِ رَبِّكُمْ تُوقِنُونَ

“Allah è Colui che ha innalzato i cieli senza pilastri visibili e quindi Si è innalzato sul Trono, Ha sottomesso il sole e la luna, ciascuno in corsa verso il suo termine stabilito. Ogni cosa dirige ed esplica i segni sì che possiate avere certezza dell'incontro con il vostro Signore”²⁴ (Corano, 13:2, Sūrat Al-Ra'd, trad. “Il Tuono”; traduzione H.R. Piccardo).

Come sottolineato da Boukili, la certezza razionale tiene in considerazione anche la dimensione emotiva in cui vi è la consapevolezza e fiducia spirituale, due elementi cardine della fede che guidano all'equilibrio psicoemotivo della persona. Un esempio è il seguente versetto coranico (trad. Y. Aflousse, 2024):

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“[...] coloro che credono, che rasserenano i loro cuori al Ricordo di Allah. In verità i cuori si rasserenano al Ricordo di Allah”²⁵ (Corano, Sūrat Al-Ra'd, trad. “Il Tuono”, 13:28, trad. H.R. Piccardo).

la persona deve mantenere un cuore aperto (inteso come “mente aperta”) Tafsir Sura Al-A'raf - 179. (n.d.). Quran.com. <https://quran.com/it/7:179/tafsirs/tazkirul-quran-en>

²⁴ Il versetto è solo una parte del capitolo coranico e esplicita come l'essere umano è circondato dai segni di Dio. La spiegazione del versetto inerente ai “pilastri invisibili” fa riferimento agli strati atmosferici, mentre “il termine stabilito”, secondo le spiegazioni date al versetto, possono essere sia le orbite su cui il sole e la luna girano attorno, così come il momento in cui essi possono estinguersi. *Quran*. (n.d.). Sūrat Ar-Ra'd [13]; Al-Quran - القرآن الكريم. <https://quran.com/it/13:2/tafsirs/tazkirul-quran-en> Informazioni reperibili negli apici di spiegazione del versetto.

²⁵ Il verso è probabilmente uno dei più rinomati all'interno della comunità islamica. Per intendere l'importanza di questo versetto coranico, vi è un حديث القدسي (trasl. Ḥadīth al-quḍsi) che è anch'esso popolare tra i fedeli, in cui Dio dice: «Non mi discosto dall'opinione che il Mio servitore si fa di Me, Io sono con lui fino a che si ricorda di Me, se M'invoca dentro di sé, Io lo invocherò in Me, se M'invoca in mezzo ad una assemblea Io lo invocherò in seno ad una assemblea più nobile, se si avvicinerà a Me di una spanna Mi avvicinerò a lui di un cubito, se si avvicinerà a Me di un cubito Mi avvicinerò a lui di un braccio, se verrà verso di Me camminando gli andrò incontro correndo», (trad. a cura di H.R. Piccardo) <https://quran.com/it/13?startingVerse=28> Informazioni reperibili negli apici di spiegazione del versetto; Sunan Ibn Majah 3822 Chapter 58: The Virtue of Good Deeds, Book 33: Etiquette Grade: Sahih (Darussalam) <https://sunnah.com/ibnmajah:3822>;

La fede è l'espressione del sé nella sua totalità. Il dotto musulmano صدر الدين أبو الحسن عاي ابن العز (trasl. Ṣadr Al-Ddīn Abu Al- Ḥasan 'Alī Ibn Abī Al-'Izz al-Hanafī (1331-1390) enuncia nella sua opera العقيدة الطحاوية (trasl. 'Al-'Aqīdah Al-Taḥawīyya) (n.d) che l'esperienza di fede è a livello emotivo, di credo e di azione e che dunque deriva dal cuore, dalla lingua e dagli arti. Tale enunciato dimostra come la fede si manifesta psicofisiologicamente e si esprime anche a livello comunicativo (Z. Abdul-Rahman, 2021, p.17).

Ecco perché nell'Islam la fede si vive: essa è l'espressione della totalità dell'essere umano e le emozioni, in quanto elementi presenti nella sua natura, permettono, aiutano e guidano all'espressione della sua totalità.

Tramite la fede, il cuore diviene stabile e tranquillo promuovendo così un equilibrio psicoemotivo. La fede riveste il ruolo sia di una convinzione razionale ma anche di un equilibrio emotivo che promuove una maggiore consapevolezza e affidamento spirituale.

Le emozioni sono una componente che permettono la trasformazione e l'espressione della singola persona. L'importanza delle emozioni la si può riscontrare in vari ambiti. Un esempio è dato dalla lettura del Corano, la quale ha il ruolo di suscitare un'emozione sia nel lettore che nell'ascoltatore, così come ad apportare a dei cambiamenti duraturi guidando la persona a raggiungere “[...] sensibilità, responsabilità sociale e un'adeguata relazione con il Creatore.”²⁶ (Gade, 2008, p.36). È fondamentale tenere conto come nella prospettiva islamica, Dio ha creato l'essere umano con le capacità emotive per far sì che sviluppi un senso di responsabilità tra cui mantenere una relazione con il trascendente (Gade, 2008, p.37).

Ma la domanda rimane ancora la stessa: perché Dio ha dotato l'essere umano di emozioni? Il dottore Boukili spiega come vi sono due risposte a tale quesito: (a) le emozioni permettono una corretta e chiara comprensione e conoscenza del تَوْحِيدٍ (trasl. Tawhīd, trad. unicità di Dio) derivante dalla corretta comprensione del Corano come enunciato nei seguenti versetti:

”أَفَرَأَى بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ“

“Leggi! In nome del tuo Signore che ha creato”²⁷ (Corano, 96:1, Sūrat Al-'Alaq, (trad. “L'aderenza” trad. Y. Aflousse, 2024).

E

”هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ“

“Sono forse uguali coloro che sanno e coloro che non sanno? Solo gli uomini dotati di intelletto riflettono”²⁸ (Corano, Sūrat Al-Zumar, trad. “I Gruppi”, 39:9, trad. Y. Aflousse, 2024).

²⁶ Gade, A. M. (2008). Chapter 2: Islam. In *The Oxford Handbook of Religion And Emotion* (p. 36). Oxford University Pr.

²⁷ Il versetto è all'interno della Sūrat Al-'Alaq (n.96), verso 1. Questo capitolo, che è stato il primo ad essere rivelato al profeta Muḥammad, tratta di come Dio ha creato l'essere umano da una materia prima, ovvero dall'argilla e a seguito, ha dato le capacità alla Sua creatura di leggere, comprendere ed, infine, scrivere tramite un oggetto: la penna. La penna è lo strumento che permette sia di acquisire nuove conoscenze, sia di tramandarle che dividerle. Tafsir Sura Al-'Alaq - 1. (n.d.). Quran.com. <https://quran.com/it/96:1/tafsirs/tazkirul-quran-en>

²⁸ Il versetto si trova all'interno della Sūrat Az-Zumar (trad. “I gruppi”) (n.39), verso 9. Esso fa riferimento alla differenza tra la conoscenza che una persona ha di Dio e chi meno. La persona che è consapevole della presenza di Dio tramite la conoscenza rende il suo obiettivo Dio e non la دُنْيَا. (trasl. dunyā, trad. vita terrena),

(b) guidare l'essere umano ad avere affetti e relazioni sia positivi che negativi. Questo punto tiene in forte considerazione sia le emozioni positive orientate verso il bene, che le emozioni negative in base a ciò che Dio ama e ciò che odia (trad. Y. Aflousse, 2024).

Per spiegare meglio il secondo punto, introduco un حديث القدسي (trasl. Ḥadīṭ Al-quḍsi)²⁹, ovvero rivelazioni provenienti direttamente da Dio, mediati dall'arcangelo Gabriele ed enunciati dal profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad).

Secondo questo حديث (trasl. Ḥadīṭh) il momento in cui il servo di Dio attua degli atti di fede prescritti da Lui, così come atti supererogatori, Dio diviene:

“[...] il suo udito con cui ode, e la sua vista con cui vede, e la sua mano con cui afferra, ed il suo piede con cui cammina [...]”³⁰ (Bukhari (g) Ḥadīṭ 25, 40 Ḥadīṭ Qudsi).

Il rapporto cuore-fede nell'Islam è un primo passo per intendere qual è il ruolo delle emozioni. Oltre al concetto delle emozioni, vi sono anche fatti, episodi e le modalità con cui esse si manifestano e di come siano parte della fede.

Un esempio è dato dal seguente versetto coranico:

وَلَمَّا جَاءَ مُوسَىٰ لِمِيقَاتِنَا وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ قَالَ رَبِّ أَرِنِي لِأَجْبَلِ فَإِنِ
أَسْتَفْقَرْتُ مَكَانَهُ فَاَسْتَوْفِ تَرْنِي ۖ فَلَمَّا تَجَلَّىٰ رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مُوسَىٰ صَعِقًا ۖ فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ سُبْحَانَكَ تُبْتُ إِلَيْكَ
وَأَنَا أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ

“[...] E quando Mosè venne al Nostro luogo di convegno, e il suo Signore gli ebbe parlato, disse: «O Signor mio, mostraTi a me, affinché io Ti guardi». Rispose: «No, tu non Mi vedrai, ma guarda il Monte; se rimane al suo posto, tu Mi vedrai». Non appena il suo Signore si manifestò sul Monte esso divenne polvere e Mosè cadde folgorato. Quando ritornò in sé, disse: «Gloria a Te! Io mi pento e sono il primo dei credenti.»³¹ (Corano, 7:143; Sūrat Al-A'raf, trad. “I Lembi”, trad. H. R. Piccardo).

differentemente da colui che è privo di tale conoscenza. Un esempio è l'esperienza della solitudine, la quale rappresenta un momento di intimità tra il fedele (che è cosciente della presenza di Dio) e Dio. <https://quran.com/it/39:9/tafsirs/tazkirul-quran-en>

²⁹ Il حديث القدسي è un detto, un enunciato sull'autorità di Dio. Per dare una chiara definizione di حديث القدسي mi baso su quella di 'Alī ibn Muḥammad al-Qārī (XV secolo) : “è ciò che viene raccontato dal narratore più importante e dall'autorità più affidabile, le migliori Grazie ed i migliori Saluti siano su di lui, per conto di Allāh, sia Egli esaltato, a volte attraverso la mediazione di Gabriele, la Grazia e la Pace divine siano su di lui, e a volte attraverso la rivelazione, l'ispirazione ed i sogni, avendo Allāh affidato a Muḥammad l'espressione verbale nelle parole che questi riteneva più opportune. Il *hadīth qudsī* differisce dal sacro Corano in quanto la rivelazione di quest'ultimo avveniva tramite la mediazione dello “Spirito Fedele”. (n.b. lo “Spirito Fedele” è l'arcangelo جبريل (trasl. Jibril, trad. Gabriele). Badaoui, Dr. M. (n.d.-b). Quaranta Hadith Qudsi. [www.huda.it. http://www.huda.it/cent_it/cent_40qudsi_02.htm](http://www.huda.it/cent_it/cent_40qudsi_02.htm)

³⁰Bukhari. *Forty Hadith Qudsi* - Sunnah.com - Sayings and Teachings of Prophet Muḥammad (صلى الله عليه و سلم). (n.d.). Sunnah.com. <https://sunnah.com/qudsi40:25>, riferito da Bukhari.

³¹ Il versetto si trova all'interno della Sūrat Al-A'raf (trad. “Il Lembo”) (n.7), v.143. Esso descrive il primo incontro tra il profeta موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) e Dio in un ambiente diverso da quello che ci si aspetta: in montagna, lontano dalla città. La scelta della località di incontro indica come l'essere umano circondato dalla natura (la quale è uno dei segni di Dio), è libero dallo stress quotidiano e da ciò che è mondano. La Natura diviene così un mezzo adeguato e facilitatore della mediazione tra il profeta e Dio. Tafsir Sura Al-A'raf - 143. (n.d.). Quran.com. <https://quran.com/it/7:143/tafsirs/tazkirul-quran-en>

In questo versetto coranico è descritta l'espressione emotiva a livello fisiologico di موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) con “cadde folgorato” (Gade, 2008, p.37), per indicare lo svenimento.

Lo svenimento di موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) causata dalla manifestazione di Dio conferma la teoria jamesiana sulle emozioni. James, con la sua teoria periferica delle emozioni, va contro al senso comune che esplicita come le emozioni siano gli agenti intermediari tra lo stimolo e l'espressione emotiva ed esplicita come, l'elemento mediatore sia, invece, la reazione fisiologica.

L'espressione dello svenimento di موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) è anche una reazione biologica di fronte al pericolo. Il profeta, infatti, manifesta il freezing (congelamento), ovvero il blocco di fronte ad un evento rilevato come pericoloso.

Un altro esempio di versetto coranico che descrive un'altra emozione di base la troviamo nel capitolo 12, verso 84 in cui viene narrata la tristezza del profeta يعقوب (trasl. Ya'qūb, trad. Giacobbe) per la perdita di suo figlio يوسف (trasl. Yūsuf, trad. Giuseppe).

“وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ”

“[...] volsero loro le spalle e disse: “Ahimè! Quanto mi dolgo per Giuseppe!”. Sbiancarono i suoi occhi per la **tristezza** e fu sopraffatto dal dispiacere” (Corano, 12:84, Sūrat Yūsuf, trad. H.R. Piccardo).

E, a seguire, nel medesimo capitolo il seguente versetto:

“قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بِنِيِّ وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَآعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ”

“Rispose: “Mi lamento solo davanti ad Allah della mia **disgrazia e del mio dolore**, e grazie ad Allah conosco cose che voi non sapete” (Corano, 12:86, Sūrat Yūsuf, trad. H.R. Piccardo).

In conclusione, nell'Islam cuore e fede sono collegati e le emozioni e i sentimenti trovano le loro radici nel cuore e nella fede. La tematica del “cuore” è fondamentale in quanto è l'elemento che permette alla persona di cambiare. Diventa quindi cruciale analizzare il concetto di “cuore” nella prospettiva islamica, a livello lessicale e di contesto a partire dall'etimologia e dalla definizione di “cuore” nella cultura islamica.

1.5 IL CONCETTO DI “CUORE” NELL'ISLAM

La parola “cuore” è presente 168 volte nel Corano, sia in forma di verbo sia di sostantivo. Nella letteratura islamica, il cuore include conoscenza, saggezza, pensiero ed emozioni, implicando così anche la capacità di ragionare e riflettere. In opposizione, esso può essere anche soggetto alla mancanza di comprensione come affermato dal Corano:

“لَهُمْ قُلُوبٌ ۖ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ ۖ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ ۖ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا”

“[...] hanno **cuori** che non comprendono, occhi che non vedono e orecchi che non sentono” (Corano, Sūrat Al-A'Raf (trad. “I Lembi”), 7:179; Trad. Y. Aflousse, 2024).

All'interno del Corano, il cuore ha varie caratteristiche. Difatti, i cuori, come evidenziato anche da Boukili, possono essere: cuori che non comprendono, cuori che capiscono, cuori che hanno timore e cuori distratti (trad. Y. Aflousse, 2024).

Per intendere l'importanza del cuore, il teologo لامام محمد ابن علي ابن الحسن ابن بصير (trasl. Al-Imām Muḥammad ibn 'Alī ibn al-Ḥasan ibn Bišr), conosciuto come الحكيم الترمذي (trasl. Al-Ḥakīm Al-Tirmidī) (820 – 910) tratta della “Teoria dei centri sottili”. Tale teoria spiega come l'anima dell'essere umano è composta da centri sottili ovvero delle corrispondenze fisiche e evidenzia come la fede si trova nel cuore (Al-Tirmidī, 2015, pp.17-18, p.142). Al-Tirmidī nel suo trattato “بيان الفرق بينا الصدر والقلب والفؤاد واللب” (trasl. Bayān Al-Farq Bayna Al-Ṣadr Wa Al-Qalb wa Al-Fu'ād Wa Al-Lubb, trad. “Le profondità del cuore”³²) espone le istanze del cuore, tematica che viene fatta risalire a أحمد بن أبي الحسين النوري (trasl. Ahmed Ibn Abu al-Hussain Al-Nuri) (840 CA- 908 CA) nel suo trattato “مقامات القلب” (trasl. Maqāmāt Al-Qalb, trad. “Le stazioni del cuore”) (M. Biffi & I. Gagliardi, 2020, pp.166,167).

La teoria dei *centri sottili* è nota in varie religioni e culture: il Buddhismo utilizza i “mondi sottili” per indicare le localizzazioni dei cinque चक्र (trasl. chakra, trad. “ruota”) a cui ognuno dei cinque elementi (aria, acqua, terra, fuoco e etere) viene indicato una parte del corpo. Anche il Cristianesimo, sia nella versione Ortodossa sia nella versione Cattolica parlano di *centri sottili*. La prima riconosce quattro centri sottili fondamentali per la contemplazione e la purificazione della respirazione (sopracciglia, area bassa del collo, petto, parte sottostante del seno sinistro), nella seconda i centri sottili sono stati introdotti da Santa Teresa d'Avila (1515-1582), nel *Cammino di Perfezione* (1566-1567), dove la crescita spirituale per raggiungere il divino viene descritta come un castello con sette stanze o sette centri sottili (Régine Degremont, 2018).

Nella teoria dei centri sottili secondo l'Islam, il “cuore” è composto da quattro istanze che Dio identifica con quattro termini specifici nella lingua araba: الصدر (trasl. Al-ṣadr, trad. il petto), القلب (trasl. Al-Qalb, trad. cuore) الفؤاد (trasl. Al-Fu'ād, trad. cuore interiore) e, infine اللب (trasl. Al-Lub, trad. intelletto) (Al-Tirmidī, 2015, p.60), e ad ognuna di essa corrisponde ad una delle caratteristiche dell'anima.

In ogni istanza del cuore, vi è una caratteristica dell'anima specifica.

³² Traduzione dell'opera a cura di D. Giordani (2015).

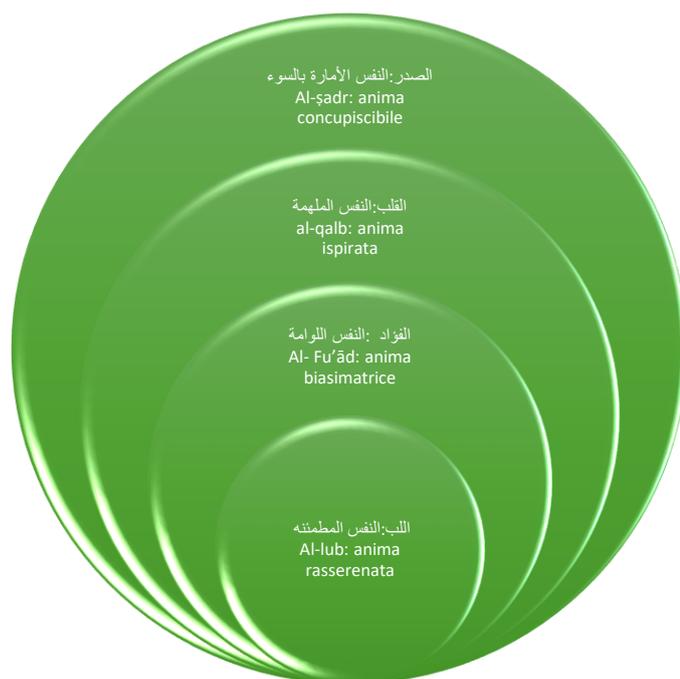


Figura 1: sistema del Bayān al-Farq

Al-Tirmidī colloca ad ogni istanza una tipologia di anima.

L'anima nella prospettiva islamica si presenta nelle seguenti forme: (a) النفس الأمارة بالسوء (trasl. Al-Nafs Al-Ammāra Bissu') è l'anima che istiga al male; (b) النفس الملهممة (trasl. Al-nafs al-mulḥama) è l'anima ispiratrice (c) النفس اللوامة (trasl. Al-Nafs Al-lawwāma) è l'anima riprovevole, in bilico tra il bene e il male. Essa incolpa il proprietario e lo ammonisce quando si sente a disagio tramite un dialogo interiore. Il momento in cui prevale il bene, essa sale di livello e diviene النفس المطمئنة (trasl. Al-Nafs Al-Muṭmainna). Se prevale il male, scende di livello e diviene النفس الأمارة بالسوء (trasl. Al-Nafs Al-Ammāra Bissu'); (d) النفس المطمئنة (trasl. Al-Nafs Al-Muṭmainna) è l'anima in pace, pacificata, che tende solo ed esclusivamente sulla bontà. Essa è l'anima dei profeti e dei messaggeri, dei fedeli e dei santi quando adempiono e si sforzano a obbedire Dio. Ad ogni livello dell'anima, vi è una corrispondenza fisica (Al-Tirmidī, 2015, pp.18-20; A. Boukili, 2024).

L'istanza più esterna del cuore è identificata con il termine “الصدر” (trasl. ṣadr, trad. “petto”) e viene spiegata dal teologo al-Tirmidī come la buccia del frutto, come il cortile della casa in cui risiede la النفس الأمارة (trasl. Al-Nafs Al-Ammāra) (Al-Tirmidī, 2015, p.57). “الصدر” è l'unico luogo accessibile al الوسواس (trasl. Al-waswas, trad. il sussurro) del diavolo. È noto nel capitolo 114 “Gli Uomini”³³ che espone il seguente:

“الَّذِي يُوسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ”

“[...] che soffia il male nei **cuori** degli uomini” (Corano, 114:5, Sūrat Al-Nās, trad. H.R. Piccardo).

Un altro esempio coranico che rappresenta il cuore come “petto” è dato dal seguente verso:

³³ Il capitolo 114, tradotto “Gli uomini” fa riferimento a tutto il genere umano.

«أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَنُكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ»

“Non percorrono dunque la terra? Non hanno cuori per capire e orecchi per sentire? Ché in verità non sono gli occhi ad essere ciechi, ma sono ciechi i cuori nei loro petti”³⁴ (Corano, Sūrat Al-Ḥağğ (trad. “Il Pellegrinaggio”), 22:46; trad. H.R. Piccardo).

Il “الصدر”, essendo l’istanza più esterna e la sede della النفس العمارة (trasl. Al-nafs Al-ammāra Bissu’) è propensa a tentazioni e negligenze (Al-Tirmidī, 2015, pp. 68-70).

A seguito vi è “القلب” (trasl. Al-Qalb), derivante dalla coniugazione al passato del termine قلابة (trasl. Qalaba). القلب (trasl. Al-qalb) significa “alterazione, variazione”³⁵, in quanto esso muta costantemente di fronte alle varie circostanze (A. Agustiar, 2017; M.S. Al-Munajjid, n.d.). L’Islam utilizza tale termine anche in ambito dei دعاء (trasl. Du’a, trad. Supplicazioni, invocazioni) e una prova è data dall’ invocazione utilizzata spesso dal profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad):

”يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ“

“O Cambiatore di **cuori**, rendi il mio **cuore** saldo nella Tua religione”³⁶ (J. at-Tirmidhi, Libro 48, Ḥadīṭ 153; Trad. W. Lagdani).

Si può evincere come القلب è soggetto a vari cambiamenti e necessita di essere saldato. القلب è l’istanza in cui risiede la النفس اللوامة (trasl. Al-Nafs Al-lawwāma) e, come affermato da Boukili, della luce e conoscenza della fede (trad. Y. Aflousse, 2024; Al-Tirmidī, 2015, .61).

La caratteristica del cuore che cambia è stata citata molte volte dal profeta Muḥammad, comparandola ad una piuma nel deserto che viene scossa dal vento.

Ulteriormente, l’etimologia del termine “cuore” in arabo indica un “[...] grumo di carne ovale situato nella cavità toracica sinistra, è il centro della circolazione del sangue nel corpo umano”³⁷ (A. Agustiar, 2017, p. 119).

La seguente istanza è الفؤاد (trasl. Al-fu’ad) che ha un duplice significato: il primo indica un cuore ardente. Il secondo significato indica una “paura al cuore”³⁸ (Agustiar, 2017, p.120). Il

³⁴ Il versetto 46 della Sūrat 22 “Al-Ḥağğ”, indica come la comprensione non derivi solo dai processi sensoriali, i quali udito, vista, tatto, ma anche dal cuore. Ivi p.9 riferimento 20. sura Al-Hajj - 1-78. (n.d.). Quran.com. <https://quran.com/it/22?startingVerse=46>

³⁵ Sheikh Muhammed Sahih Al-Munajjid, n.d., *Weakness of Faith*, <https://islamqa.info/en/books/102/weakness-of-faith>.

³⁶ È stato riportato che questa دعاء è stata utilizzata maggiormente dal profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) e, domandandogli il motivo, il profeta rispose: “[...] invero, non c’è essere umano eccetto che il suo cuore è tra due dita delle dita di Allah, quindi chiunque Lui vuole, lo rende saldo, e chiunque Lui voglia lo devia” (trad. W. Lagdani). Il concetto di “saldo” e “devia” è inerente alla religione. Jami’ at-Tirmidhi 3522, Chapter 89: The Supplication: “O Changer Of The Hearts”, Book 48: Chapters on Supplication, Grade: Hasan (Darussalam) <https://sunnah.com/tirmidhi:3522>

³⁷ Agustiar, A. (2017). THE MEANING OF AL-QALB AND DISCLOSURE IN AL-QUR’AN. *Jurnal Ushuluddin*, 23(2), 119. <https://doi.org/10.24014/jush.v23i2.1126>

³⁸ Agustiar, A. (2017). THE MEANING OF AL-QALB AND DISCLOSURE IN AL-QUR’AN. *Journal Ushuluddin*, 23(2), 120. <https://doi.org/10.24014/jush.v23i2.1126>

termine فؤاد (trasl. Fu'ad) è spesso accompagnato da verbi i quali “vedere” e “sentire” (Agustiar, 2017, p.120). Per esempio nel seguente verso coranico:

“وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ”

“[...] Allah vi fa uscire dai ventri delle vostre madri sprovvisti di ogni scienza e vi dà udito, occhi e intelletto. Sarete riconoscenti?” (Corano Sūrat an-Naḥl (trad. “Le Api”), 16:78 trad. H.R. Piccardo).

Il cuore sottoforma di فؤاد implica due funzioni: (a) funzione intellettuale e percettiva; (b) funzione emotiva in quanto comprende emozioni come disgusto e odio.

Per spiegare al meglio la funzione intellettuale e percettiva del cuore, è fondamentale fare riferimento al suo significato: il plurale di فؤاد è أَفْئِدَةٌ (trasl. Af'idah) e indica la profonda essenza del cuore incaricata sia alla percezione che alla conoscenza, come si può evincere dal versetto coranico sopracitato (A. Boukili, 2023, 2024; trad. Y. Aflousse, 2024). Il teologo Al-Tirmidī descrive il فؤاد come l'istanza in cui risiede la gnosi, ovvero la conoscenza tramite l'udito e la vista che necessita della guida di Dio per arrivare alla نور البصر (trasl. Nūr Al-baṣar, trad. luce visiva), ovvero la capacità di introspezione. Il فؤاد e القلب devono unirsi (al-Tirmidī, 2015, pp. 56, 105, 106,122), per raggiungere la luce divina, come una nave e i suoi passeggeri seguono una bussola o la stella Polare per raggiungere la propria destinazione.

Un altro modo che viene utilizzato per esprimere il concetto di “cuore” è “اللب” (trasl. al-lub) che significa mantenere una costanza, “senso di purezza”³⁹ e processo di comprensione dei pensieri (Agustiar, 2017, p.122) e la sua spiegazione e definizione è “intelletto” o, meglio ancora, “luce dell'intelletto”. Etimologicamente, esso significa “seme” e la sua cura e protezione è nelle mani di Dio fino alla crescita dei suoi frutti. Nell'opera precedentemente citata di Al-Tirmidī اللب indica il nucleo essenziale e intimo della conoscenza, caratterizzata dalla presenza della luce divina e diviene accessibile solo per volontà di Dio (Al-Tirmidī, 2015, pp.115,116). اللب è la quintessenza dell'essere umano in cui troviamo la النفس المطمئنة (trasl. Al-Nafs Al Mutma'inna) e la luce dell'Unificazione.

Tale istanza è come un seme in un campo: nessuno può vederlo, nessuno può scovarlo eccetto Colui che l'ha coltivato.

Le dinamiche sopracitate sono correlate tra di loro. Nella letteratura islamica, come enunciato da Boukili, un cuore corrotto comporta all'attuazione di comportamenti devianti, dunque una النفس (trasl. Al-Nafs) che attua immoralità. Contrariamente, un cuore integro e sano porta ad una نفس che si avvale di comportamenti pro-sociali e buone opere (Agustiar, 2017, p.124).

Il concetto del cuore è stato studiato a lungo sia nella lingua araba sia nella psicologia islamica. Dunque, secondo questa prospettiva, non è poi così sbagliato dire “Pensa con il cuore”, anzi, nella prospettiva islamica, tale affermazione è più che valida.

³⁹ Agustiar, A. (2017). THE MEANING OF AL-QALB AND DISCLOSURE IN AL-QUR'AN. *Jurnal Ushuluddin*, 23(2), 122. <https://doi.org/10.24014/jush.v23i2.1126>

1.6 I PIONIERI DELLA PSICOLOGIA ISLAMICA E GLI STUDI SULLE EMOZIONI

L'interesse per la psicologia e per le emozioni è presente in tutte le culture umane. Anche le culture mediorientali hanno contribuito alla ricerca e sviluppo della psicologia, attraverso una serie di precursori e pionieri della psicologia islamica.

Una figura di grande notorietà nella letteratura islamica è sicuramente il “padre della filosofia araba”, ابو يوسف يعقوب بن اسحاق الكندي (trasl. Abū Yūsuf Ya‘qūb ibn Ishāq Al-Kindī) (801 - 873), conosciuto in Europa come Alchindus.

Al-Kindī scrive vari trattati che riassumono i suoi studi e le sue ricerche, che coinvolgevano la filosofia greca e quella alessandrina in particolare. Per intendere al meglio il pensiero di Al-Kindī, bisogna innanzitutto introdurre il concetto di anima, la quale è uno dei pilastri della psicologia islamica. Influenzato dagli antichi filosofi greci i quali Platone e Aristotele, al-Kindī propone una sua concezione di anima come un elemento, sulla base della metafisica, sia eterna a differenza del corpo, il quale è presente solo nel mondo terreno. L'autore stesso la definisce come “[...] un semplice elemento di grande onore e perfezione, eccelsa nel suo stato, e nella sua essenza deriva l'essenza del Creatore, come la luce del sole deriva dal sole stesso”⁴⁰ (Al-Kindī; trad. W. Lagdani) (Arroisi J. et al., 2023, p.273).

Tra i suoi campi di studi troviamo anche la psicologia e, all'interno dei suoi trattati sull'etica, Al-Kindī parla anche delle strategie di coping per dissipare la tristezza. L'autore descrive la tristezza come:

“[...] la tristezza è un dolore psicologico, causato dalla perdita di un oggetto amato o dalla mancanza di oggetti desiderati”⁴¹

E anche come:

“È un dolore dell'anima che deriva dalla perdita di cose amate o dal fatto che le cose cercate ci sfuggono.”⁴²

Per l'autore, la modalità con cui si può dissipare la tristezza è scegliere se lasciare che essa domini la persona o meno (Jayyusi-Lehn, 2002, p.122) e per attuare ciò bisogna indagare sulle cause della sua insorgenza (Druart, 1993, p.349). Nel suo trattato, Al-Kindī spiega come la tristezza è data dal rifiuto di una particolare verità, ovvero che l'essere umano è parte di un mondo corrotto in cui i beni sono transitori e possono essere persi e/o sottratti in qualsiasi momento. Per tale motivo, Al-Kindī descrive l'attaccamento agli oggetti come fonte di distruzione e “autolesionismo” e l'unico bene che non arreca alcuna tristezza è la conoscenza, in quanto essa è immune a qualsiasi tipologia di sottrazione. Dunque, per l'autore, la tristezza non è causata dalla natura dell'oggetto, bensì è convenzionale in quanto ogni essere umano sceglie la modalità con cui atteggiarsi con l'oggetto. Per far fronte alla tristezza, Al-Kindī

⁴⁰ Al-Kindī, *Rasa'il Al-Kindī Al-Falsafiyah*, p. 273., citato in Arroisi, J., Ihsan, N. H., & Abdussalam, M. N. (2023). The Notion of the Soul in al-Kindī: Building the Epistemological Foundation of Early Islamic Psychology. *JAQFI: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 8(2), 179. <https://doi.org/10.15575/jaqfi.v8i2.20556>

⁴¹ Al-Kindī, citato in Jayyusi-Lehn, G. (2002). The Epistle of Ya'qūb ibn Ishāq al-Kindī on the Device for Dispelling Sorrows. *British Journal of Middle Eastern Studies*, 29(2), 122. <https://www.jstor.org/stable/826061>

⁴² Butterworth, "Al-Kindī." 40 citato in Druart, T.-A. (1993). Al-Kindī's Ethics. *The Review of Metaphysics*, 47(2), 349. <https://www.jstor.org/stable/20129494>

propone due rimedi che lui stesso identifica come “rimedio facile”⁴³ e “rimedio difficile”⁴⁴ (Druart, 1993, pp. 350,351).

Il rimedio semplice spiega come sia possibile dissipare la tristezza con un cambio di atteggiamento. Quando la tristezza è frutto delle azioni del singolo soggetto, la strategia da attuare, secondo Al- Kindī, è astenersi dalle azioni che arrecano danno, tristezza e dispiaceri. Differentemente, quando la tristezza è causata da terzi, non bisogna cedere ad essa eccetto nel momento in cui l’evento triste prende concretamente luogo (Jayyusi-Lehn, 2002, p.125; Druart, 1993, pp.353,354). Indubbiamente, vi è la variabile dell’inevitabilità dell’azione, in cui la persona è consapevole che alcune azioni sono ineluttabili. Ciò non deve implicare un’attenzione focalizzata solo sull’aleatorietà delle azioni future, le quali causano ansia, piuttosto porre una maggiore attenzione in ciò che accade nel presente e al “dolore attuale”. Il motivo per cui Al- Kindī sottolinea l’importanza di tale strategia è dovuta alle lesioni che la tristezza arreca alla persona. Si tratta di una lesione psicoemotiva, fisiologica con ulteriori danni alla النفس (trasl. Al-Nafs, trad. anima). Una lesione consapevole alla النفس (trasl. Al-Nafs, trad. anima), come espone Al- Kindī, è un’ingiustizia nei confronti dell’anima stessa e bisogna, perciò, porre maggiore attenzione al “qui ed ora” (Druart, 1993, p.352). Sostanzialmente, con il rimedio semplice, Al- Kindī suggerisce un’attenzione al presente così da attenuare la tristezza causata dalle azioni passate e l’ansia che suscita il futuro.

Il rimedio difficile segue il principio di contraddittorietà, in cui sia l’acquisizione che il mancato ottenimento dei beni causano dolore ma al contempo, l’essere umano non può e non riesce a privarsi della ricerca dei beni materiali; pertanto, bisogna spostare l’attenzione da un livello di trattamento e cura ad un livello di prevenzione. Al- Kindī espone come la prevenzione da uno stato di tristezza è possibile nel momento in cui la ricerca della felicità non derivi dall’acquisizione di beni materiali, bensì dal raggiungimento di ciò che è intangibile ovvero la conoscenza (Druart, 1993, p.354).

Bisogna sottolineare come Al- Kindī tratta anche della tristezza derivante dalla natura dell’oggetto. Nel momento in cui una persona è in uno stato di angoscia e sofferenza, bisogna evitare di immergersi nella miseria e effettuare un confronto tra ciò che ha generato sofferenza in passato con quella attuale: è una vera e propria forma di consolazione, come enunciato dall’autore stesso. All’interno del suo trattato, Al- Kindī ricorda ai suoi lettori che, anche se si posseggono gli oggetti desiderati, essi sono elementi presi in prestito da Dio, pertanto, nel momento in cui non si è più proprietari di un determinato oggetto, esso è ritornato al Proprietario originale (Jayyusi-Lehn, 2002, pp.126-128).

Una seconda figura importante nella storia della psicologia islamica è أبو زيد احمد ابن سهل بلخى (trasl. Abū Zayd Aḥmad ibn Sahl Al-Balḥī), noto come Al-Balḥī (850-934), pioniere della psicologia medica e di quella che nella psicologia moderna viene riconosciuta come terapia cognitiva. Tra i suoi risultati più noti vi è la sua distinzione tra disturbi mentali e disturbi psicologici, psicosi e nevrosi. Diede un contributo alla nosografia della nevrosi, classificandola in quattro tipologie le quali: 1) paura e panico; 2) rabbia e aggressione; 3) tristezza e depressione; 4) ossessione. Pioniere della medicina psicosomatica, suggerì che il corpo e l’anima sono in continua relazione e, in quanto l’essere umano è composto da entrambe, è

⁴³ Druart, T.-A. (1993). Al-Kindi’s Ethics. *The Review of Metaphysics*, 47(2), 352, 353. <https://www.jstor.org/stable/20129494>

⁴⁴ Druart, T.-A. (1993). Al-Kindi’s Ethics. *The Review of Metaphysics*, 47(2), 352, 353. <https://www.jstor.org/stable/20129494>

soggetto a condizioni di salute e malattia. Quando il corpo è malato, la النفس (trasl. Al-Nafs, trad. anima) perde parte delle sue funzioni cognitive, limitando così la gradevolezza della vita. D'altro canto, quando è la النفس (trasl. Al-Nafs, trad. anima) ad ammalarsi, essa porta a malattie fisiche, disinteresse nei confronti della vita (M. Badri, 2013, pp. 11–13). Tale concezione è in forte relazione con il detto del profeta مُحَمَّدٌ, (trasl. Muḥammad) (vedi pag.10).

Per quanto riguarda la nevrosi, Al-Balḥī sottolinea come essa sia un'iper-reazione emotiva divenuta un'abitudine (M. Badri, 2013, p. 14). La sua differenziazione tra depressione esogena e depressione reattiva è data dalle sue osservazioni cliniche. Al-Balḥī identifica tre tipologie di depressione: 1) حُزْنٌ (trasl. Ḥuzn) è la tristezza identificata dal DSM-IV come “depressione normale”; 2) depressione esogena è causata dalla perdita di una persona cara o da un evento difficile da superare.; 3) غَمَةٌ (trasl. Ġummaḥ) è una depressione la cui causa è ignota e compromette l'andamento funzionale della vita della persona. Rispetto alla غَمَةٌ (trasl. Ġummaḥ), Al-Balḥī individua la sua eziologia a livello organico; perciò, il suo trattamento è di tipo psicofisico, accompagnata da attività sociali e stimolanti (M. Badri, 2013, pp. 20, 22).

Al-Balḥī sottolinea l'importanza di prendersi cura della النفس (trasl. Al-Nafs, trad. anima) e prevenire un suo danno in due modi: 1) esternamente, la persona evita ciò che potrebbe turbare l'equilibrio psicoemotivo e attivare un arousal di emozioni le quali rabbia e tristezza e i loro derivati; 2) internamente, proteggendo la النفس (trasl. Al-Nafs, trad. anima) da pensieri che causano disturbi psicologici (M. Badri, 2013d, p. 31). L'autore, inoltre, presenta l'influenza delle emozioni sulla النفس (trasl. Al-Nafs, trad. anima). Egli spiega come le emozioni negative derivano dalla الغَمَةُ (trasl. Al-Ġam, trad. ansia, angoscia) a causa di una situazione che triggera tali emozioni causando modifiche fisiologiche. Quando la النفس (trasl. Al-Nafs, trad. anima) è arrabbiata, a livello fisiologico, vi è un aumento della circolazione sanguigna e della temperatura corporea. Ciò è dato è dall'attivazione del sistema nervoso simpatico e risposte di attacco-fuga. Quando la النفس (trasl. Al-Nafs, trad. anima) è soggetta alla paura, vi è un funzionamento anomalo dei processi corporei e cognitivi che implicano una minore capacità di problem-solving (M. Badri, 2013, p.38). L'ultimo “sintomo” identificato da Al-Balḥī è la tristezza. L'autore spiega come la tristezza, se è eccessiva, comporta a depressione e malinconia. Al-Balḥī enuncia come la tristezza è data dalla perdita di qualcosa o qualcuno caro alla persona come enunciato dal predecessore Al-Kindī, con l'unica differenza che il pioniere della psicologia cognitiva chiarisce come in caso di estrema tristezza, si sviluppa la الجَزَاءُ (trasl. Al-jazā', trad. ansia, angoscia accompagnati da una profonda tristezza) una profonda tristezza in cui al suo interno vi è ansia e angoscia. Infine, Al-Balḥī tratta dell'ossessione come forma di un disturbo della النفس (trasl. Al-Nafs, trad. anima). Essa è caratterizzata dalla presenza di pensieri pervasivi e invasivi, che causano alla persona una perdita di interesse sia nei confronti del corpo che dell'anima. Tale disturbo lo si identifica come الوسواس (trasl. Al-ūasūas, trad. il sussurro) dell'anima (vedi pp.21) (M. Badri, 2013, pp. 38,39).

Si può evincere come gli studi di Al-Balḥī, riferendosi anche alla citazione del profeta مُحَمَّدٌ, (trasl. Muḥammad) (vedi p.10), mettono in rilievo la causa dei disturbi psicosomatici.

Una terza figura rilevante è أبو بكر محمد بن زكريا الرازي (trasl. Abū Bakr Muḥammad Ibn Zakariyyā Al-Rāzī) (854 CA-925 CA), alias Al-Rāzī in cui nella sua opera الكتاب الطب الروحاني (trasl. Al-Kitāb Al-Ṭibb Al-Rūḥānī, trad. “Il Libro sulla fisica spirituale”, “Medicina psicologica”) (n.d.) tratta delle emozioni della rabbia, dell'ansia e dell'angoscia. Al-Rāzī identifica tali emozioni come “passioni”, in contrapposizione alla razionalità, concezione derivante dall'influenza di Platone e Galeno di Pergamo (129-216) (Mohaghegh, 1967, p.9).

Nel settimo capitolo della sua opera sopracitata, Al-Rāzī tratta dell'invidia. Essa deriva da due aspetti che risiedono nell'anima, ovvero miseria e avidità causata dalla ricerca delle passioni in assenza della ragione. Nell'ottavo capitolo, Al-Rāzī tratta della rabbia come movente della vendetta su "esseri pericolosi"⁴⁵. La rabbia e la vendetta non devono essere mezzi usati nel loro eccesso, in quanto causano dei danni maggiori alla persona in preda ad esse (Mohaghegh, 1967, p.15) causando la distruttività, la quale si tramuta in violenza intenzionale (G. Barbiero, Comunicazione personale, 2022).

Se da un lato i grandi pionieri della psicologia islamica si interessano a emozioni negative come tristezza e rabbia, dall'altro lato bisogna sottolineare che vi sono stati grandi autori che si sono dedicati anche a emozioni positive come felicità, gioia. Per esempio ابو علي محمد بن احمد بن يعقوب مسكويه الرازي (trasl. Abū 'Alī Aḥmad Ibn Muḥammad Ibn Ya'qūb Miskawayh Al-Razī), conosciuto come Ibn Miskawayh (932-1030). Il nucleo dell'opera الكتاب السعادة (trasl. Al-Kitāb Al-Sa'ādah, trad. "Il libro della felicità") (n.d) è proprio la nozione dell'emozione che si può con qualche limite tradurre "felicità", ovvero la السعادة (trasl Sa'ādah, trad. felicità, prosperità, perfezione morale). Il concetto di السعادة (trasl. Al-Sa'ādah, trad. felicità, prosperità, perfezione morale), però non si limita solo alla traduzione presentata: in lingua araba significa avere un lieto fine, accettare la totalità della vita (Ansari, 1963, pp.320, 321) realizzabile solo tramite le azioni dell'anima (Omar et al., 2021, p.52). Ulteriormente, è fondamentale evidenziare come la definizione e il significato del termine السعادة (trasl. Sa'ādah, trad. felicità, prosperità, morale), deriva dal termine coranico سَعِدُوا per indicare coloro che "[...] sono benedetti o resi felici"⁴⁶ (Omar et al., 2021, p.51).

Il raggiungimento della السعادة (trasl. Al-Sa'ādah, trad. felicità, prosperità, morale) dipende da persona a persona: Ibn Miskawayh evidenzia come la felicità appartiene all'anima e alle sue facoltà, unite alle sue virtù, le quali saggezza, coraggio e giustizia. Nondimeno, Ibn Miskawayh sottolinea come la vera السعادة (trasl. Al-Sa'ādah, trad. felicità, prosperità, morale) la si raggiunge solo nella vita ultraterrena quindi, quando l'anima si separa dal corpo. È fondamentale presentare anche la distinzione di coloro che raggiungono la felicità per Ibn Miskawayh. Egli identifica due tipologie di persone: la persona che presenta un attaccamento ai beni materiali e fisici e la persona che indirizza la sua attenzione ai beni spirituali e trascendenti. Il primo è parzialmente felice in quanto è soggetto a tristezza e dolori a causa dell'attaccamento ai beni fisici, il secondo, invece, è libero da qualsiasi tipo di dolenza ma ciò avviene solo se supera la fase dell'attaccamento agli oggetti (Omar et al., 2021, pp.54,55).

Infine, una figura che ha dato un grande contributo alla psicologia islamica è ابو علي السنين بن عبد الله بن الحسن بن علي بن سينا البلخي البجاري (trasl. Abū 'Alī Al-Ḥusayn Ibn 'Abd Allāh Ibn Al-Ḥasan Ibn 'Alī Ibn Sīnā Al-Balḫī Al-Buḥārī), conosciuto sia come Ibn Sīnā sia come Avicenna (980-1037) in occidente. Ibn Sīnā è noto per le sue ricerche e scoperte nel campo della fisica e della medicina, della matematica. Ma anche nella psicologia il contributo di Ibn Sīnā è stato rilevante avendo introdotto una teoria psicosomatica delle emozioni, secoli prima di James. Ibn Sīnā presenta le emozioni come stati mentali che si attivano tramite una percezione sensoriale. Specificatamente, Ibn Sīnā spiega come le emozioni sono stati mentali che si

⁴⁵ Mohaghegh, M. (1967). Notes on the "Spiritual Physic" of Al-Razi. *Studia Islamica*, 26, 15. <https://doi.org/10.2307/1595230>

⁴⁶ Corano, Sūrat Hūd, verso 108 citato in Omar, Mohd. N., Long, A. S., Mahmood, A. R., & Ab Rahman, Z. (2021). Islamic Notion of Happiness (Al-Sa'ada): An Analysis of Miskawayh's Thought. *International Journal of Islamic Thought*, 19(1), 51. <https://doi.org/10.24035/ijit.19.2021.195>

attivano quando la persona percepisce sensorialmente un oggetto e/o evento che possiedono uno scopo. Il focus di Ibn Sīnā è sulla percezione sensoriale la quale valuta tramite la *vis aestimativa*, ovvero una facoltà di giudizio, l'oggetto manifesto a cui consegue una reazione corporea e istintiva. Egli considera le emozioni come gli elementi che accomunano l'essere umano con gli animali, con l'eccezione che l'uomo detiene le facoltà razionali per moderare e reagire alle emozioni. Ulteriormente, Ibn Sīnā introduce anche una terapia per le emozioni: tra i rimedi vi è quella fisica oppure avvalendosi di una terapia incentrata su un'emozione ben specifica (Boquet & Nagy, 2016, p.32).

Accanto a Ibn Sīnā bisogna citare anche con la sua opera *كيمياء السعادة* (trasl. *Kimyā' Al-Sa'ādah*, trad. "L'alchimia della felicità").

Al-Ġazālī espone una doppia concezione della felicità. Secondo Al-Ġazālī, la felicità ha due facce, una negativa e l'altra positiva. La felicità negativa è fondata sull'edonismo, sulla ricerca della fama e della ricchezza, sulla soddisfazione dei propri desideri, sul guadagno del rispetto e dell'influenza di e su altre persone, tutte caratteristiche della vita terrena, la quale è temporanea, imperfetta e colma di dolore. Tuttavia, è importante tenere conto che l'autore, elogia e approva alcuni piaceri terreni, come la conoscenza, tra cui quella di Dio. Al-Ġazālī sottolinea che rendere la vita terrena come unico scopo della propria vita, è tipica della felicità negativa. (Quasem, 1975, pp.155,156).

La felicità positiva è presentata dall'autore come *السعادات الاخروية* (trasl. *Al-sa'ādāt al-Uḥrawiyya*, trad. "Felicità ultraterrena"), raggiungibile con mezzi messi a disposizione nel mondo terreno e regolando, controllando la propria condotta e qualità. Differentemente dalla prima tipologia di felicità, quest'ultima è una felicità senza fine, ricca di gioia e conoscenza. La *السعادات الاخروية* (trasl. *Al-sa'ādāt al-Uḥrawiyya*, trad. Felicità ultraterrena), come sottolinea Al-Ġazālī, è parte degli insegnamenti di tutti i profeti, da *آدم* (trasl. 'Ādām, trad. Adamo), fino a *مُحَمَّد*, (trasl. Muḥammad). Al-Ġazālī descrive quindi una felicità che porta alla miseria e una felicità che porta al benessere e che hanno entrambe ripercussioni sia fisicamente che spiritualmente (Quasem, 1975, pp.156,157).

Si può concludere come le emozioni sono una tematica fortemente presente nell'Islam, sia nel Corano che negli *حديث* (trasl. Ḥadīth, trad. detti, racconti). Lo stesso profeta Muḥammad mise molta enfasi sull'importanza delle emozioni, così come la loro regolazione. Un esempio è il seguente *حديث* (trasl. Ḥadīth, trad. detti, racconti):

”وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ، مَرَّتَيْنِ.“

«[...] Quando sei arrabbiato, stai in silenzio»⁴⁷ (Bukhari (f) Libro 57, Ḥadīth 5; trad. W. Lagdani).

Quando il profeta Muḥammad ripete due o tre volte la stessa frase, significa che è un enunciato importante e da tenere in forte considerazione.

Un altro esempio su come il profeta Muḥammad incentiva la regolazione delle emozioni è presente nel seguente Ḥadīth:

”لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.“

⁴⁷ Bukhari, *Al-Adab Al-Mufrad 1320*, Grade: Sahih (Al-Albani) <https://sunnah.com/adab:1320>

“La persona forte non è quella che riesce a sconfiggere le persone. La persona forte è quella che si controlla quando è arrabbiata”⁴⁸ (Bukhari (e) Libro 57, Hadīṭ 1; trad. W. Lagdani).

⁴⁸ Bukhari, *Al-Adab Al-Mufrad 1317 - Anger* - كتاب الغضب - Sunnah.com - Sayings and Teachings of Prophet Muhammad (صلى الله عليه و سلم). (n.d.). Sunnah.com. <https://sunnah.com/adab:1317>

CAPITOLO 2: REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

2.1 INTRODUZIONE ALLA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

Le emozioni sono l'insieme dei processi che influenzano le rappresentazioni sia mentali sia motivazionali della persona. Esse coinvolgono sia una dimensione fenomenologica, in quanto pongono un significato al vissuto emotivo, sia una dimensione corporea intesa come l'insieme delle reazioni e risposte fisiologiche ed espressive. La funzione delle emozioni è di rendere la reazione a situazioni di emergenza più efficace. Con il tempo, esse hanno assunto anche un ruolo centrale nelle relazioni e sono mezzo di cui l'essere umano può avvalersi per affrontare in maniera adattiva e funzionale l'ambiente in cui è inserito (Bonino, 2002, pp. 223, 225; Sini, Comunicazione personale, 2023; Barbiero, Comunicazione personale, 2022).

Quando si parla di emozioni è fondamentale tenere conto anche della loro regolazione. Tale capacità è essenziale per lo sviluppo e il raggiungimento del benessere psicoemotivo. Una discrepanza o inefficienza nella regolazione emotiva (disregolazione emotiva) porta a esiti dirimpenti e l'essere umano può incorrere a dei veri disturbi di personalità che ne compromettono un funzionamento adattivo.

La regolazione delle emozioni permette anche di far fronte all'ambivalenza, ovvero il fenomeno in cui di fronte ad uno stimolo, l'attivazione emotiva coinvolge più emozioni portando alla ricerca di nuovi obiettivi, oppure alla modifica degli scopi iniziali (McKay et al., 2022).

La regolazione della regolazione delle emozioni riveste un ruolo di primaria importanza in quanto sono le emozioni, soprattutto le emozioni di base, a guidare l'essere umano all'azione indipendentemente dagli ostacoli e dalle possibili conseguenze che possono presentarsi durante la loro manifestazione. Un ulteriore aspetto significativo è dato dall'*arousal* emotivo che si verifica quando una persona ha degli obiettivi e scopi da raggiungere. Tuttavia, se la regolazione delle emozioni non avviene in maniera adattiva e appropriato, perseguire tali obiettivi può comportare a rischi e danni sia per la persona sia per l'ambiente in cui è inserito. (Matarazzo & Zammuner, 2015, pp. 16- 18).

Difatti, quando la persona è in una situazione in cui non valuta né i rischi né i danni che può provocare a causa di una mancata regolazione emotiva, si parla di disregolazione emotiva. Essa viene definita come l'insieme di schemi disadattivi che ostacolano e interferiscono con il raggiungimento di uno o più obiettivi (Thompson, 2019, p.805).

Il "Manuale Diagnostico e statistico dei disturbi mentali" quinta edizione (DSM-5) sottolinea come una disregolazione emotiva clinicamente significativa può comportare ad un disturbo mentale (Cristofanelli, Comunicazione personale, 2023; Ferro, Comunicazione personale, 2024).

La letteratura scientifica descrive la disregolazione emotiva come fenomeno che può provocare patologie e disturbi. Un esempio è la disinibizione emotiva la quale implica la manifestazione di comportamenti aggressivi sia verbali sia non verbali e disturbi sia motori sia della condotta personale e sociale causati da una disfunzione della corteccia e/o del circuito orbito frontale. Anche un eccessivo controllo inibitorio può indurre a disturbi della regolazione delle emozioni che può generare il sintomo dell'apatia. Quest'ultima è caratterizzata da una mancata motivazione nel raggiungere i propri scopi e obiettivi (Matarazzo & Zammuner, 2015, pp. 70-72).

Il processo di regolazione delle emozioni ha sempre affascinato la psicologia e nel corso degli anni, vari esponenti hanno contribuito a sottolineare come la regolazione emotiva, fin dalla tenera età, è fondamentale per uno sviluppo psicoemotivo funzionale e adattivo.

Wilfred Bion (1897-1979) è un autore moderno che pone enfasi alle emozioni e la loro regolazione. Per Bion

“Un’esperienza emotiva avulsa da una relazione è inconcepibile”⁴⁹

Egli pone al centro il lavoro di due menti che entrano in contatto promuovendo così una trasformazione a livello emotivo, simbolica e narrativa. Bion sottolinea come la prima attività della mente umana sia costituita da evacuazione di stati proto-sensoriali e proto-emotivi (elementi beta). L’entropia proto-emotiva del bambino viene trasformato in figurazioni emotive dotate di significato (elementi alpha) dal caregiver. Dunque, Bion ipotizza che fin dalla nascita vi sia uno scambio emotivo tra due soggetti, considerati come un unico sistema da cui emergono il pensiero, rappresentazioni e il futuro carattere del bambino (Gasseau, Comunicazione personale, 2022).

Donald Woods Winnicott (1896-1971) evidenzia la centralità della regolazione emotiva fin dalla tenera età tramite il rispecchiamento e la sintonizzazione della madre. Anche nella teoria dell’attaccamento di John Bowlby (1907-1990) sorge l’importanza della regolazione delle emozioni e il processo di mentalizzazione, due fattori fondamentali nella traiettoria evolutiva per un buon sviluppo della mente (Cristofanelli, Comunicazione personale, 2023).

Oltre alle relazioni primarie, bisogna sottolineare come l’ambiente promuove lo sviluppo della capacità di regolazione delle emozioni. L’ambiente è il “terzo insegnante”⁵⁰ per il bambino e influenza le sue capacità cognitive, emotive e fisiologiche. Data tale peculiarità dell’ambiente, bisogna pertanto eliminare gli stressori ambientali che creano malessere, promuovere le capacità di interagire con l’ambiente e sviluppare l’affordance, ovvero la capacità di interagire e utilizzare gli elementi messi a disposizione nell’ambiente e, infine, incoraggiare l’esplorazione (Barbiero, Comunicazione personale, 2022).

Nel momento in cui una persona è inserita in un ambiente fisico, ed è in connessione con esso, si sviluppa l’identità di luogo (*place identity*), che porta a cambiamenti positivi del tono e dell’umore, e un’immagine di sé positiva. L’ambiente diviene così il luogo per lo sviluppo di strategie adattive per la regolazione delle emozioni. Fare parte di un luogo sicuro, sentirsi appartenenti ad un ambiente porta ad un benessere psicoemotivo, un concomitante aumento della capacità di riconoscere le proprie emozioni e sentimenti, di problem-solving, ripulire la mente dalle distrazioni e rafforzare il senso di sé (Barbiero, Comunicazione personale, 2022).

Si può evincere come la regolazione delle emozioni è fondamentale anche durante il processo di apprendimento. Secondo la psicologia dell’apprendimento, la regolazione delle emozioni, o autoregolazione, è l’insieme di processi di modulazione di pensieri, sentimenti e comportamenti che predispongono lo studente a raggiungere un obiettivo (Cacciamani, Comunicazione personale, 2023).

⁴⁹ A. Bion, citato da M. Gasseau, Corso di laurea Scienze e Tecniche Psicologiche, Università della Valle d’Aosta, 2022.

⁵⁰ G. Barbiero, Comunicazione personale, Corso di laurea Scienze e Tecniche Psicologiche, Università della Valle d’Aosta, 2022.

La regolazione delle emozioni è presente anche in ambito lavorativo. La psicologia delle organizzazioni e del lavoro pone enfasi nella regolazione delle emozioni, tantoché al loro interno si parla di “arene emotive” in cui le emozioni vengono esibite per influenzare, convincere, stupire e soggiogare il pubblico. All’interno di tali arene, i lavoratori si attengono al “emotional work”, definito da Fineman come l’impegno che i lavoratori mettono nel gestire la discrepanza tra i propri veri sentimenti e le emozioni appropriatamente accettate nel contesto lavorativo (Benozzo, Comunicazione personale, 2024).

Nella letteratura scientifica, sono stati presentati vari strumenti per la regolazione delle emozioni che sono tutt’ora validi ed efficaci. Un esempio è la psicologia cognitiva ha ampiamente contribuito allo sviluppo di modelli per la regolazione delle emozioni con il metodo del *reappraisal*, mentre la psicologia dello sviluppo e dinamica pone enfasi sull’interazione diadica *caregiver* e figlio. Indubbiamente, nel corso degli anni sono stati proposti ulteriori modelli. La psicologia sociale ha introdotto il modello della “socializzazione emotiva” per spiegare come i bambini imparano a regolare le emozioni, mentre da una prospettiva spirituale, la pratica della *mindfulness* introdotta in Occidente da Jon Kabat-Zinn.

Nella letteratura islamica, si possono trovare vari metodi per regolare le emozioni, specialmente quelle che possono risultare distruttive tramite la *mindfulness*. Quest’ultima è una tecnica ampiamente utilizzata e condivisa in tutte le tradizioni religiose e la tradizione islamica elogia tale pratica tramite la meditazione, conosciuta come *التزكية* (trasl. Al-Tazkiya, trad. “Purificazione”) che comprende precisamente *التزكية النفس* (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs, trad. “Purificazione interiore”, “Purificazione dell’anima”), *المراقبة* (trasl. Al-Murāqabah; trad. “Avvicinamento”), la lettura del Corano, il digiuno e la *جهاد* (trasl. Ġihād, trad. “Sforzo”).

2.2 REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI: DEFINIZIONI E MODELLI

Nella storia della psicologia, l’interesse per la regolazione delle emozioni è sorto verso la fine del secolo scorso.

Pio Enrico Ricci Bitti e Bruna Zani (1983), avanzano una prima definizione della regolazione delle emozioni come:

“[...] insieme delle strategie che l’individuo utilizza per far corrispondere l’esperienza emozionale e la sua manifestazione esterna alle situazioni sociali e alle specifiche norme culturali del contesto nel quale è inserito. [...] Questo processo regolatorio [...] implica possibili cambiamenti nella dinamica del processo emozionale stesso.”⁵¹ (Ricci Bitti, P.E. & Zani, B., 1983).

Ross A. Thompson, nella sua opera “Emotion regulation: A theme in search of definition” (1994), pone i vari quesiti su cosa viene regolato. L’autore indica una prima definizione della regolazione emotiva come:

“[...] Processi estrinseci e intrinseci responsabili per il monitoraggio, valutazione, e modifica delle reazioni emotive, in particolare delle caratteristiche intensive e

⁵¹ Ricci Bitti, P.E., Zani B., citati in O. Matarazzo, Zammuner V.L., *La regolazione delle emozioni*, 2009, p.208, Il Mulino, Bologna.

temporali, per raggiungere uno scopo”⁵² (R. A. Thompson, 1994, pp. 27,28; Trad. W. Lagdani).

La definizione proposta da Thompson evidenzia come la regolazione emotiva coinvolge componenti neurofisiologici, nel momento in cui vi è un’attivazione o inibizione emotiva, così come cognitiva per quanto concerne l’attenzione. L’autore chiarisce come la regolazione delle emozioni sia anche un meccanismo di difesa quando si presentano eventi che possono scatenare emozioni negative. A livello fisiologico, la regolazione delle emozioni avviene anche mediante la re-interpretazione delle risposte fisiologiche, identificate da Thompson come indicatori interni dell’attivazione emotiva. (R.A. Thompson, 1994, pp.30-35).

Un’importante figura nota per i suoi studi sulla regolazione delle emozioni è James J. Gross. Gross spiega come l’arousal emotivo avviene quando la persona è di fronte a eventi salienti e significativi per il raggiungimento di un determinato obiettivo. Un elemento fondamentale è che le emozioni hanno la capacità di portare la persona ad un livello di consapevolezza emotiva. (J. J. Gross, 2008, pp. 498, 499).

Gross analizza a livello lessicale la terminologia usata nella regolazione delle emozioni. Egli differisce tra “regulation by emotions”⁵³ (trad. “regolazione mediante le emozioni) e “regulation of emotion”⁵⁴ (trad. “regolazione delle emozioni). Per l’autore la distinzione tra i due termini è importante. La prima indica le emozioni come le mediatrici che coordinano i sistemi di risposta, mentre la seconda è l’insieme dei processi con cui le emozioni vengono modulate. Gross si avvale della seconda definizione tenendo conto dei processi sia intrinseci che estrinseci, in cui i primi fanno riferimento alle caratteristiche individuali come il temperamento e i processi neurofisiologici dei processi regolatori, i secondi invece concernano i processi di accadimento tra due individui (e.g. bambino e caregiver) (J. J. Gross, 2008, pp. 499, 500; L. Barone, 2015, p.163).

A seguito di tale distinzione, l’autore definisce la regolazione delle emozioni come l’insieme dei processi con cui ogni persona influenza il come, quale e quando utilizzare una determinata emozione e come esprimerla sulla base del modello modale che comprende: selezione e modificazione della situazione, uso del processo di attenzione, modifiche cognitive e modulazione della risposta (J. J. Gross, 2008, p. 500).

In aggiunta, Gross e Muñoz (1995) identificano due tipologie di regolazione delle emozioni. La prima è la regolazione delle emozioni focalizzata sugli antecedenti, la quale fa riferimento a tutto ciò che l’essere umano, o terzi, fanno antecedentemente all’arousal di un’emozione tenendo conto sia dell’ambiente fisico sia quello mentale. La seconda è la regolazione delle emozioni incentrata sulla risposta, in cui si attivano dei programmi generativi e il soggetto ne modula la risposta (J. J. Gross & R. F. Muñoz, 1995, p. 153).

A fianco al modello processuale di Gross, merita citare il modello biosociale di Marsh Linehan. Tale modello si basa su sei elementi: 1) fattori di vulnerabilità emotiva; 2) eventi sia interni sia esterni che fungono da stimoli emotivi; 3) interpretazione degli stimoli emotivi; 4) risposte emotive; 5) risposte espressive sia verbali che non-verbali; 6) conseguenze delle emozioni sia

⁵² Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 27, 28. <https://doi.org/10.2307/1166137>

⁵³ Gross, J. J. (2008). *Emotion regulation*. In *Handbook of emotions* (p. 500). The Guildford Press.

⁵⁴ Gross, J. J. (2008). *Emotion regulation*. In *Handbook of emotions* (p. 500). The Guildford Press.

iniziali che secondarie. Linehan, differentemente dal modello modale, tiene anche conto della vulnerabilità emotiva⁵⁵, fattore fondamentale nella risposta e nell'espressione emotiva (Neacsiu et al., 2015, pp.491, 492).

Le modalità che permettono uno sviluppo funzionale della regolazione delle emozioni, secondo il modello biosociale, è diminuendo la vulnerabilità emotiva e aumentato sia la resilienza sia i fattori che promuovono la felicità tramite partecipazione a attività positive e lavorare sugli obiettivi a lungo termine. Ulteriormente, nel suo modello, Linehan include anche la pratica della mindfulness come elemento fondamentale per re-indirizzare l'attenzione a ciò che è importante e dissipare le emozioni negative. (Neacsiu et al., 2015, pp. 497, 498).

Anche la psicologia sociale ha dato un notevole contributo per la regolazione delle emozioni. La psicologia sociale studia empiricamente l'influenza dei processi mentali, affetti (*affect*), comportamento (*behaviour*) e cognizione (*cognition*) sul comportamento dell'essere umano influenzato da terzi sia presenti fisicamente sia mentalmente (Monaci, Comunicazione personale, 2022).

Tale disciplina parla della regolazione delle emozioni in termini di "socializzazione emotiva". Il modello, presentato da Amanda Sheffield Morris, prende in considerazione il nucleo familiare come fonte primaria da cui ogni singolo individuo apprende la regolazione emotiva. La regolazione emotiva avviene tramite tre processi: 1) osservazione del comportamento dei membri della famiglia (*modeling*). Il bambino comprende quali sono le emozioni socialmente accettate e quali meno; 2) le pratiche emotive messe in atto dai membri della famiglia nei confronti delle emozioni (*coaching*). È la modalità con cui il *caregiver* si avvicina alle emozioni sia dell'infante sia di terzi. Con tale processo il bambino impara come e quando regolare determinate emozioni; 3) clima familiare⁵⁶, caratterizzato dagli stili attaccamento e parentali che si instaurano all'interno della relazione con il bambino (Matarazzo & Zammuner, 2015, pp.146-149).

Gli studi hanno dimostrato che i bambini inseriti in contesti familiari in cui vige un'alterazione tra emozioni positive e negative, portano ad una capacità di regolazione delle emozioni carente. Differentemente, quando il bambino è esposto a emozioni negative, è in grado di apprendere e comprendere un ampio ventaglio di emozioni e imparare sia a regolarle sia ad affrontarle (Matarazzo & Zammuner, 2015, p.151).

Anche la psicologia cognitiva ha dato un grande contributo per lo sviluppo di modelli per la regolazione emotiva. Una di esse è il modello della "regolazione del *mindset*", in cui per "*mindset*" si intende "[...] l'assunto di base sulla natura e sul funzionamento delle cose nel mondo"⁵⁷ (Gross & Ford, 2023, p. 87).

Il *mindset* influenza le emozioni e la modalità con cui l'individuo risponde agli stimoli che gli si presentano. Anche il concetto stesso che si ha delle emozioni rappresenta un *mindset* e, di

⁵⁵La vulnerabilità emotiva secondo il modello di Linehan può essere definita come "[...] effetti degli eventi precedenti distali e prossimali sull'inizio, il decorso e l'intensità delle risposte emotive". Bohus, M., & Linehan, M. (2016). Dialectical behavior therapy skills: an intervention for emotion dysregulation Quality Criteria for Internet Interventions for Psychiatric Disorders View project PETRA Study View project. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1238116/full#ref6>

⁵⁶ Matarazzo, O., & Zammuner, V. L. (2015). *La regolazione delle emozioni* (p. 146). Il Mulino.

⁵⁷ Gross, J., & Ford, B. (2023). Handbook of Emotion Regulation (3rd ed.). p. 87, The Guilford Press. <https://www.perlego.com/book/4410444>

conseguenza, sulle possibili strategie di regolazione delle emozioni che si possono mettere in atto. La regolazione emotiva tramite il *mindset* implica la consapevolezza di avere delle concezioni nei confronti di un determinato stimolo, influenzati sia dal contesto socioculturale in cui si è inseriti sia dalle esperienze personali. Una volta che si è consapevoli di questi aspetti, è possibile cambiare il proprio *mindset*. Il cambiamento è dovuto sia alla consapevolezza del proprio *mindset* sia alla sua comprensione. Capire il proprio *mindset* significa sapere il motivo per cui esso è presente nei propri schemi e di come esso influenza sia le emozioni sia il comportamento. Infine, è importante mettere in atto strategie per mantenere o modificare il tale *mindset* (Gross & Ford, 2023, pp.89,90).

Tra i modelli ampiamente utilizzati dalla psicologia cognitiva per la regolazione delle emozioni, vi è il modello del *reappraisal*. Tale modello implica la modificazione dei processi cognitivi, tra cui il pensiero, nei confronti di uno stimolo che in passato suscitava una determinata emozione. Il *reappraisal* implica un'alta capacità di resilienza (Gross & Ford, 2023, p. 491), un fattore che permette all'individuo di adattarsi in maniera efficace ed efficiente di fronte a stimoli e/o eventi stressanti.

Il *reappraisal* si costruisce sulla base di tre strategie: intenzione, ricostruzione e ridefinizione. L'intenzione è la volontà di cambiare la valutazione di uno stimolo emotivo iniziale (*appraisal*). Il processo di ricostruzione (*reconstruction*) implica il cambiamento di come una situazione si è plasmata, mentre il processo di ridefinizione (*repurposing*), fa riferimento al cambio dell'obiettivo per cui una situazione si è creata. L'obiettivo, generalmente, può essere direzionato all'avvicinamento o all'evitamento (Gross & Ford, 2023, pp. 491-494).

Thompson, Gross, Linehan e Morris sono sicuramente tra gli autori più noti nella psicologia moderna per quanto concerne la regolazione delle emozioni e vari studi hanno dimostrato come essa è fondamentale per la salute mentale dell'essere umano.

Indubbiamente, la sola regolazione delle emozioni non può portare a esiti positivi, pertanto ci si avvale anche di altre terapie come la farmacoterapia e la psicoterapia, così come le pratiche della mindfulness.

La psicologia moderna si avvale anche dell'esperienza di varie tradizioni religiose. La mindfulness, per esempio, è una pratica di origine buddista che è stata introdotta nella psicologia occidentale alla fine degli anni '70 del XX secolo, per le sue riconosciute capacità di regolazione delle emozioni.

La mindfulness è un processo molto sofisticato di cui gli esseri umani possono avvalersi per raggiungere un benessere psicoemotivo, interpersonale e intra-personale. Nel prossimo paragrafo esplorerò i benefici di regolazione emotiva di questa particolare pratica.

2.3. MINDFULNESS: LE TRADIZIONI RELIGIOSE

Nella sua filogenesi, il cervello umano è divenuto sempre più complesso, isolandosi sempre di più dal corpo tramite la barriera ematoencefalica portando l'essere umano a disconnettersi dal proprio corpo, dalle proprie sensazioni e dalla Natura. Tale disconnessione, definita "rumore mentale"⁵⁸, genera una sottile frattura tra ciò che l'essere umano è e il mondo che lo circonda,

⁵⁸ G. Barbiero, *Ecologia affettiva: Come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la Natura*, (2017), p. 196, Mondadori, Milano.

compreso il proprio corpo e le proprie sensazioni. La mindfulness ha come scopo di “prendere coscienza del flusso di pensieri che attraversano la nostra mente, primo fondamentale passo per imparare a vivere più intensamente la propria vita. Con la pratica della meditazione, la *mindfulness* diventa uno stile di vita focalizzato sulla percezione sensoriale di se stessi e del mondo esterno”⁵⁹(G. Barbiero, 2017, p. 196).

Molto spesso, le pratiche di mindfulness si fanno risalire alla tradizione Buddhista, sebbene che essa sia presente in forme diverse anche nell’Induismo, nell’Islam e nel Cristianesimo (Trousselard et al., 2014, p.477). Si citi la tradizione थेरवाद o स्थविरवाद (trasl. Theravāda in Pāli; sthaviravāda in Sanscrito; trad. “Scuola degli anziani”), che si avvale degli antichi libri buddhisti Saṃyutta Nikāya in cui il pioniere del buddhismo, Buddha, parla della mindfulness avvalendosi del termine सति (trasl. Sati) o स्मृति (trasl. Smṛti), che etimologicamente significa “ricordo”⁶⁰ oppure “memoria”⁶¹. Questi due aspetti indicano sia la capacità della mente nel processo di retrospezione, ovvero ricordare il passato, sia di prolessi per quanto concerne il presente e il futuro (Kang & Whittingham, 2010, pp.164, 165). Per definire ancora meglio il termine “mindfulness”, ci si può avvalere del termine सति (trasl. Sati) che significa “la consapevolezza lucida, non reattiva, momento per momento, consapevolezza non giudicante di ciò che appare alla coscienza.”⁶² (Sharf, 2014, p. 473).

In aggiunta, la pratica della mindfulness nell’Induismo si presenta con il termine Sāṃkhyayoga, composto da Sāṃkhya, ovvero “metodo di pensiero”⁶³ e Yoga, “sistema di pensiero religioso”⁶⁴. L’unione dei due termini significa “lo yoga della tradizione del Sāṃkhya”. Sia la Sāṃkhya sia lo Yoga sono due dei sei principi su cui il sistema Brahmanico si fonda: 1) Sāṃkhya; 2) Yoga; 3) Nyāya; 4) Vaiśeṣika; 5) Mīmāṃsā; 6) Vedānta. Tali principi vengono uniti e congiunti sulla base del principio di similarità, ma bisogna analizzare innanzitutto quali sono le caratteristiche comuni del Sāṃkhya e dello Yoga. Il primo è un metodo di analisi del mondo che guida alla scissione tra il prakṛti, ovvero la sostanza e puruṣa, ovvero l’illimitata consapevolezza. Una volta che le due dimensioni vengono separate, la persona è libera dalla sofferenza, ovvero la duḥkha. Lo Yoga, invece, si avvale di metodi e mezzi per purificare la mente dalla duḥkha, ovvero la sofferenza e raggiungere la chiarezza la vivekakhyaṭi. Per raggiungere la vivekakhyaṭi, anche lo Yoga si avvale la scissione tra puruṣa e prakṛti (Jacobsen, 2017, pp. 11-15).

Ugualmente, la tradizione ebraica si avvale della mindfulness per trovare un equilibrio emotivo. La mindfulness, nella pratica ebraica, prende il nome di *Yishu Had’at*, che significa “tranquillità

⁵⁹ Barbiero, G. (2017). *Ecologia affettiva: come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la Natura*, p.197, Mondadori, Milano.

⁶⁰ Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness*, 1(3), p.165, <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1>

⁶¹ Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness*, 1(3), p.165. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1>

⁶² Sharf, R. H. (2014). Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 473. <https://doi.org/10.1177/1363461514557561>

⁶³ Jacobsen, K. (2017). *Yoga in Modern Hinduism* (1st ed.), p.12, Taylor and Francis. <https://www.perlego.com/book/1498989/yoga-in-modern-hinduism-hariharnanda-rama-and-skhyayoga-pdf>

⁶⁴ Jacobsen, K. (2017). *Yoga in Modern Hinduism* (1st ed.), p. 12 Taylor and Francis. <https://www.perlego.com/book/1498989/yoga-in-modern-hinduism-hariharnanda-rama-and-skhyayoga-pdf>

mentale”⁶⁵, “padronanza di sé”⁶⁶ e/o “autocontrollo”⁶⁷. Etimologicamente, *Yishu Had’at* è composto da *Yishuv*, che significa “accordo”, “risoluzione”, “consolidamento” e *da’at*, che può essere tradotto sia da un’ottica macrolinguistica come “conoscenza” sia micro-linguistica come “consapevolezza intima”. L’unione dei due termini indica la mindfulness come “entrare nella consapevolezza del momento presente (unificarsi con esso)”⁶⁸. Nella tradizione ebraica, lo *Yishu Had’at* implica entrare in contatto e sintonia con qualsiasi evento prenda luogo nella vita della persona sia a livello mentale sia a livello viscerale (B. Epstein, 2019).

La pratica dello *Yishu Had’at* implica uno stato di consapevolezza profonda e, secondo la letteratura ebraica, nel momento in cui la persona si allontana da tale consapevolezza della realtà, incombe alla sofferenza (B. Epstein, 2019).

Anche la tradizione cristiana, in età moderna, si sta avvalendo della mindfulness. Essa prende il nome di “Christian Devotion Meditation” (CDM) ed è una meditazione incentrata sulla preghiera. Thomas Keating (1923-2018) espone come la mindfulness è possibile tramite la preghiera, in cui la persona deve, innanzitutto, avere l’intenzione di consentire la partecipazione di Dio nella preghiera e l’utilizzo della parola divina. Questi due aspetti portano al rilassamento in quanto si riconosce la presenza di Dio e permette di viaggiare lontani dal rumore interiore. Successivamente, Keating enuncia come la persona realizza che la presenza divina è sempre presente, elemento fondamentale per il seguente passaggio: la persona, che si pone in una posizione confortevole e in silenzio, prende coscienza dei suoi pensieri, i quali vengono attenuati dalla parola sacra della preghiera (Frederick & White, 2015, pp.850, 851).

Le tradizioni culturali e religiose hanno più elementi in comune di quanto si pensi. Si evidenzia come la mindfulness sia uno strumento condiviso tra più tradizioni religiose e basti pensare a come sia મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી (trasl. In gujurati: Mohāndās Karamchand Gāndhī) (1869-1948) alias Mahatma Gandhi sia عبدالغفار خان (trasl. ‘Abd Al- Ġaffār Khān) (1890-1988), che, nonostante le divergenze e differenze sociopolitiche e tradizioni culturali e religiose, abbiano intrapreso entrambi la via della pace tramite mezzi non-violenti e di come ciò è stato raggiunto tramite la consapevolezza che la violenza distruttiva porta a distruzione.

È possibile dire come:

⁶⁵Epstein, B. (2019). Living in the Presence: A Jewish Mindfulness Guide for Everyday Life. In *Google Books*. Urim Publications.

<https://books.google.it/books?id=xlvADwAAQBAJ&lpg=PT13&ots=yLO2OCPbN8&dq=jewish%20mindfulness%20meditation&lr&hl=it&pg=PP1#v=onepage&q=jewish%20mindfulness%20meditation&f=false>

⁶⁶ Epstein, B. (2019). Living in the Presence: A Jewish Mindfulness Guide for Everyday Life. In *Google Books*. Urim Publications.

<https://books.google.it/books?id=xlvADwAAQBAJ&lpg=PT13&ots=yLO2OCPbN8&dq=jewish%20mindfulness%20meditation&lr&hl=it&pg=PP1#v=onepage&q=jewish%20mindfulness%20meditation&f=false>

⁶⁷ Epstein, B. (2019). Living in the Presence: A Jewish Mindfulness Guide for Everyday Life. In *Google Books*. Urim Publications.

<https://books.google.it/books?id=xlvADwAAQBAJ&lpg=PT13&ots=yLO2OCPbN8&dq=jewish%20mindfulness%20meditation&lr&hl=it&pg=PP1#v=onepage&q=jewish%20mindfulness%20meditation&f=false>

⁶⁸ Epstein, B. (2019). Living in the Presence: A Jewish Mindfulness Guide for Everyday Life. In *Google Books*. Urim Publications.

<https://books.google.it/books?id=xlvADwAAQBAJ&lpg=PT13&ots=yLO2OCPbN8&dq=jewish%20mindfulness%20meditation&lr&hl=it&pg=PP1#v=onepage&q=jewish%20mindfulness%20meditation&f=false>

“Non sorprende quindi che Oriente e Occidente, pur percorrendo strade differenti, siano giunti alle stesse conclusioni storicamente più o meno nello stesso periodo”.⁶⁹
(G. Barbiero, 2017, p.196)

La mindfulness, o la scienza della meditazione, è definita da Jon Kabat-Zinn come la capacità di entrare in contatto con sé stessi, la propria persona, in maniera consapevole⁷⁰ (Kabat-Zinn & D. Petech, 2019).

La peculiarità della pratica della mindfulness, è che essa può essere e divenire un vero e proprio stile di vita, nel momento in cui in cui la persona prende coscienza del *flow*, inteso come lo stato di assorbimento in cui l’attenzione è strettamente e focalizzata su un’attività (G. Barbiero, 2017, p.196; Croce, Comunicazione personale, 2023) e ad essere i veri protagonisti attivi della propria vita e disattivare il “pilota automatico”⁷¹. Essa, inoltre, aiuta ad essere consapevoli anche della propria Ombra, l’archetipo dell’Io, definita da Carl Gustav Jung (1875-1961) come la somma di tutte le disposizioni psichiche personali e collettive incompatibili con la vita conscia che non vengono vissute e si uniscono a formare nell’inconscio una personalità parziale relativamente autonoma con tendenze contrarie (G. Barbiero, 2017, p. 198; Gasseau, Comunicazione personale, 2022).

Le tecniche di mindfulness sono risultate eccellenti per la regolazione delle emozioni, come l’ansia, così come metodo clinico per ridurre malattie croniche e migliorare la qualità di vita delle persone. A livello psicofisiologico, la mindfulness è un’ottima strategia di coping, aumenta la flessibilità comportamentale e risposte emotive adattive (Trousselard et. al., 2014, p. 477).

Si può evincere come la pratica della mindfulness sia uno strumento che apporta a modifiche psicofisiologici, migliorando la qualità di vita della persona anche con micro-sessioni terapeutiche. Essa, anche se introdotta in occidente di recente, è una pratica antica e condivisa e la domanda sorge spontanea: come viene praticata la mindfulness nell’Islam?

2.4 LA MINDFULNESS NELL’ISLAM: *التزكية النفس*

Prima di introdurre il concetto della mindfulness nell’Islam, è necessario riflettere su alcuni attributi di Dio nell’Islam.

L’importanza di conoscere gli attributi è fondamentale nell’Islam in quanto la persona può comprendere al meglio le caratteristiche e le qualità di Dio. Proprio come quando si conosce una nuova persona e le si chiede il nome per poi proseguire a conoscere le sue peculiarità e creare anche una relazione sempre più forte e intima, conoscere gli attributi di Dio è fondamentale per lo sviluppo di una relazione trascendente adattiva e funzionale, che si rispecchia sia nella relazione intra-personale sia interpersonale.

⁶⁹ G. Barbiero, *Ecologia affettiva: Come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la Natura*, (2017), p. 197, Mondadori, Milano.

⁷⁰ Kabat-Zinn, J. (2019). *La scienza della meditazione* ([edition unavailable]). Corbaccio.
<https://www.perlego.com/book/3746133/la-scienza-della-meditazione-mindfulness-e-pratica-della-consapevolezza-pdf>

⁷¹ G. Barbierbo, *Ecologia affettiva: Come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la Natura*, (2017), p.197, Mondadori, Milano.

Gli attributi da tenere in considerazione sono: 1) الظَّاهِرُ (trasl. Al-Zāhir; trad. “Il Manifesto”); 2) البَاطِنُ (trasl. Al-Bāṭin; trad. “Il Nascosto”); 3) البَصِيرُ (trasl. “Al-Baṣīr”, trad. “L’Osservatore”); 4) العَلِيمُ (trasl. Al-‘Alīm; trad. “L’Onnisciente”).

Gli attributi sono fortemente collegati con la عقل يقين (trasl. Yaqeen ‘aql, trad. certezza razionale) (vedi capitolo 1, p.16), in cui la persona è consapevole sia della manifestazione di Dio ma anche del fatto che Lui stesso è presente ovunque e conosce tutto, pertanto è العَلِيمُ (trasl. Al-‘Aleem) come espresso nel seguente verso coranico che espone in maniera eccellente, insieme ad alcuni degli attributi sopraccitati:

”هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ“

“[...] Egli è il **Primo** e **l’Ultimo**, il **Palese** e **l’Occulto**, Egli è **l’Onnisciente**.”
(Corano, Sūrat Al-Hadīd, trad. “Il Ferro”, 57:3; trad. H.R. Piccardo).

Questi sono solo alcuni degli attributi di Dio e descrive come Lui è consapevole di ogni persona, animale, vegetale, anche il più piccolo organismo presente nei mondi e dello stato di القلب (trasl. Al-Qalb, trad. cuore) e النفس (trasl. Al-Nafs, trad. “anima”), dunque di ciò che è nascosto all’occhio delle Sue creature.

La pratica della meditazione nell’Islam può iniziare dal momento in cui si è consapevoli della presenza di Dio tramite sia il Corano sia i Suoi attributi e le Sue manifestazioni.

All’interno del Corano si possono riscontrare vari versetti che trattano della meditazione. Essa, nel linguaggio arabo, si presenta come التزكية (trasl. Al-Tazkiyat, trad. “Purificazione”).

Il termine التزكية (trasl. Al-Tazkiyat, trad. “Purificazione”) è un elemento cardine nella letteratura islamica ed essa deriva da un’altra parola, la quale è anche parte di uno dei cinque pilastri dell’Islam⁷²: الزكاة (trasl. Al-Zakāt, trad. “Portare ad una crescita”).

Le due parole, da una prospettiva linguistica, derivano dal termine زكاة (trasl. Zakkā, trad. “far crescere”), che significa “far crescere”⁷³, “purificare”⁷⁴ (Picken, 2011, p.123)

الزكاة (trasl. Al-Zakāt, trad. “Portare ad una crescita”) è una parte fondamentale per la purificazione interiore, in quanto implica innanzitutto una volontà di volersi liberare dal veleno che attacca sia il cuore sia la mente. الزكاة (trasl. Al-Zakāt, trad. “Portare ad una crescita”), è anche uno dei cinque pilastri dell’Islam e in senso largo viene tradotto con “elemosina”. L’elemosina, nella letteratura islamica, non si limita solo a dare ciò che si possiede, ma si manifesta tramite il linguaggio e il comportamento. Alla base de الزكاة (trasl. Al-Zakāt, trad. “Elemosina”, “Portare ad una crescita”) vi è la volontà e l’intenzione della persona di purificare

⁷² L’Islam ha due tipologie di pilastri: 1) i pilastri dell’Islam, che indicano i cinque obblighi che il musulmano deve adempiere i quali: la proclamazione della fede, adempiere le cinque preghiere obbligatorie, الزكاة (trasl. Al-Zakāt, trad. “Elemosina”, “Portare alla crescita”), digiunare il mese di رمضان (trasl. “Ramadan”) e effettuare (chi ha i mezzi disponibili) il pellegrinaggio alla Mecca; 2) i pilastri della fede, i quali: credere nell’Unicità di Dio, credere negli angeli, credere in tutti i messaggeri e profeti di Dio, credere in tutti i libri rivelati ai profeti, credere nel giorno del Giudizio e credere nel decreto divino.

⁷³ Picken, G. (2011). Spiritual Purification in Islam: The Life and Works of al-Muhasibi. In *Perlego* (1st ed., p. 123). Routledge. <https://www.perlego.com/book/1473796/spiritual-purification-in-islam-the-life-and-works-of-almuhasibi-pdf>

⁷⁴ Picken, G. (2011). Spiritual Purification in Islam: The Life and Works of al-Muhasibi. In *Perlego* (1st ed., p. 123). Routledge. <https://www.perlego.com/book/1473796/spiritual-purification-in-islam-the-life-and-works-of-almuhasibi-pdf>

il cuore, la lingua e l'anima dalle influenze negative portando l'individuo verso un miglioramento sia spirituale sia psico-emozionale.

L'importanza della الزكاة (trasl. Al-Zakāt, trad. "Elemosina", "Portare ad una crescita") è presente nel seguente versetto coranico:

“خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ”

“Preleva sui loro beni un'elemosina tramite la quale li purifichi e li mondi e prega per loro. Le tue preghiere saranno un sollievo per loro. Allah tutto ascolta e conosce.” (Corano, Sūrat Al-Taūba, “Il Pentimento”, 9:103; trad. H.R. Piccardo).

الزكاة (trasl. Al-Zakāt, trad. “Elemosina”, “Portare ad una crescita”) implica una purificazione, come osservato dal versetto coranico, sia del cuore sia dell'anima. Nella letteratura islamica ci si avvale di un termine che deriva da الزكاة (trasl. Al-Zakāt, trad. “Elemosina”, “Portare ad una crescita”) per intendere la purificazione interiore: التزكية (trasl. Al-Tazkiyat, trad. “La Purificazione”). التزكية (trasl. Al-Tazkiyat, trad. “La Purificazione”) implica un processo di trasformazione sia del cuore sia dell'anima per promuovere uno stato di equilibrio sia della sfera spirituale sia della dimensione materiale e affettiva. التزكية (trasl. Al-Tazkiyat, trad. “La Purificazione”) coinvolge un lavoro interiore sia sul cuore sia sull'anima. Tale purificazione promuove un equilibrio psicologico, spirituale, affettivo e materiale.

Alcuni esempi della relazione tra l'anima e التزكية (trasl. Al-Tazkiyat, trad. “La Purificazione”) la si può riscontrare nei seguenti versetti coranici:

“وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا”

“[...] per l'anima e Ciò Che l'ha formata armoniosamente⁷⁵ (7) ispirandole empietà e devozione (8), Ha successo invero chi la purifica” (Corano, Sūrat Al-Šams, trad. “Il Sole”, 91:7-10, trad. H.R. Piccardo).

“قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّىٰ”

“[...] Avrò successo chi si sarà purificato” (Corano, Sūrat Al-A'la', trad. “L'Altissimo”, 87:14, trad. H.R. Piccardo).

“وَمَنْ زَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِ ۗ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ”

“[...] Chi si purifica è solo per se stesso che lo fa e la meta è in Allah.”⁷⁶ (Corano, Sūrat Al-Faṭir, trad. “Colui Che dà Origine”, 35:18; trad. H.R. Piccardo).

Possiamo notare che التزكية (trasl. Al-Tazkiyat, trad. “La Purificazione”) ruota attorno al النفس (trasl. Al-Nafs, trad. “Anima”), la quale prende la connotazione di “Sé” e, pertanto, nella letteratura islamica si parla proprio della التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs, trad. “Purificazione

⁷⁵ Il settimo versetto fa riferimento alla guida divina che Dio pone alle sue creature. Essa si divide in: 1) La creazione dell'universo come segno della presenza di Dio; 2) la psiche dell'essere umano, ovvero la النفس, composta da un processo del tutto intuitivo su ciò che è buono e ciò che è cattivo; 3) il ruolo dei profeti e dei messaggeri nella diffusione della Verità divina. <https://quran.com/it/91?startingVerse=7> riferimento reperibile al piè del versetto.

⁷⁶ In questo versetto viene trattata anche della “meta”, un concetto importante nella meditazione islamica. Essa si presenta con il termine arabo المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “Avvicinamento”).

dell'anima", "Purificazione interiore") coinvolgendo anche القلب (trasl. Al-Qalb, trad. "Il cuore").

Il lavoro della meditazione sul cuore, ovvero القلب (trasl. Al-Qalb, trad. "cuore"), è fondamentale come primo passo per la purificazione. Al-Ġazālī dichiara come sia importante conoscere sia lo stato del proprio cuore sia delle Tavole ben Conservate (Al-Ghazali, 2013, p.364), ovvero l'archetipo del Corano. Nella letteratura islamica, nel momento in cui si legge e si medita sulla parola divina, questa si riflettono nel cuore del lettore. Il cuore, a sua volta, riflette il contenuto del Corano, creando una connessione reciproca. Il Corano è comprensibile a coloro con un cuore aperto e solo un cuore aperto può percepire l'essenza delle Tavole ben Conservate.

Successivamente, è importante tenere conto anche del ruolo النفس (trasl. Al-Nafs, trad. "Anima") nella purificazione interiore in quanto essa è influenzata dallo stato del cuore. Regolare النفس (trasl. Al-Nafs, trad. "Anima"), la quale ha un impatto più significativo nella dimensione interiore e sociale della persona, è indispensabile nella letteratura islamica.

التزكية (trasl. Al-Tazkiyat, trad. "Purificazione") comprende una profonda conoscenza della propria نفس (trasl. Nafs, trad. "Anima"), in quanto come esposto sia nel Corano sia dal profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) che chiunque conosca la propria anima⁷⁷, conosce Dio e chi ignora sé stesso ignora anche l'altro (Al-Ghazali, 2013, p. 116).

Ma come fanno القلب (trasl. Al-Qalb, trad. Cuore) e النفس (trasl. Al-Nafs, trad. Anima) ad essere interconnessi? Come può التزكية (trasl. Al-Tazkiyat, trad. "Purificazione interiore") condurre la persona ad un benessere psicoemotivo e spirituale?

Il cuore e l'anima sono interdipendenti tra di loro; quindi, il termine che si utilizza per indicare il processo fondamentale è التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs), formata dalla prima parola التزكية (trasl. "Tazkiyat") che ha un duplice significato, ovvero "purificazione" e "crescita" e النفس (trasl. "Al-Nafs", trad. "anima", "se stesso"). L'unione dei due termini indica una purificazione interna che guida alla crescita personale (Picken, 2011, p. 156)

Abdallah Rothman e Adrian Coyle (2018) espongono come القلب (trasl. Al-Qalb, trad. Cuore) ha la facoltà di guidare le facoltà intellettive del cuore, عَقْل (trasl. 'Aql, trad. "Facoltà intellettuale"), in due direzioni⁷⁸. La prima è una discesa verso المهلكات (trasl. Al-muhlikāt, trad. "Vizi", "brutte abitudini") e غفلة (trasl. Ġafla, trad. "smemoratezza", "disattenzione") che causano le "malattie del cuore" e che portano verso النفس الأمانة بالسوء (trasl. Al-Nafs Al-Ammāra Bissu'; trad. Anima concupiscibile). Il secondo stadio è invece l'ascesa verso المنجية (trasl. Al-munjiyah, trad. "Le virtù"), ovvero le virtù le quali coraggio, saggezza e giustizia, parte intrinseca della فطرة الإنسان (trasl. Fiṭrat Al-insān, trad. Natura umana) e, di conseguenza, il

⁷⁷ Il termine "Nafs" nella lingua araba indica "se stessi" e non solo "anima".

⁷⁸ Vedi capitolo 1, "La caratteristica del cuore come una piuma nel deserto".

raggiungimento della النفس المطمئنة (trasl. Al-Nafs Al-Muṭmainna; trad. Anima in pace) (Rothman & Coyle, 2018, p.1742).

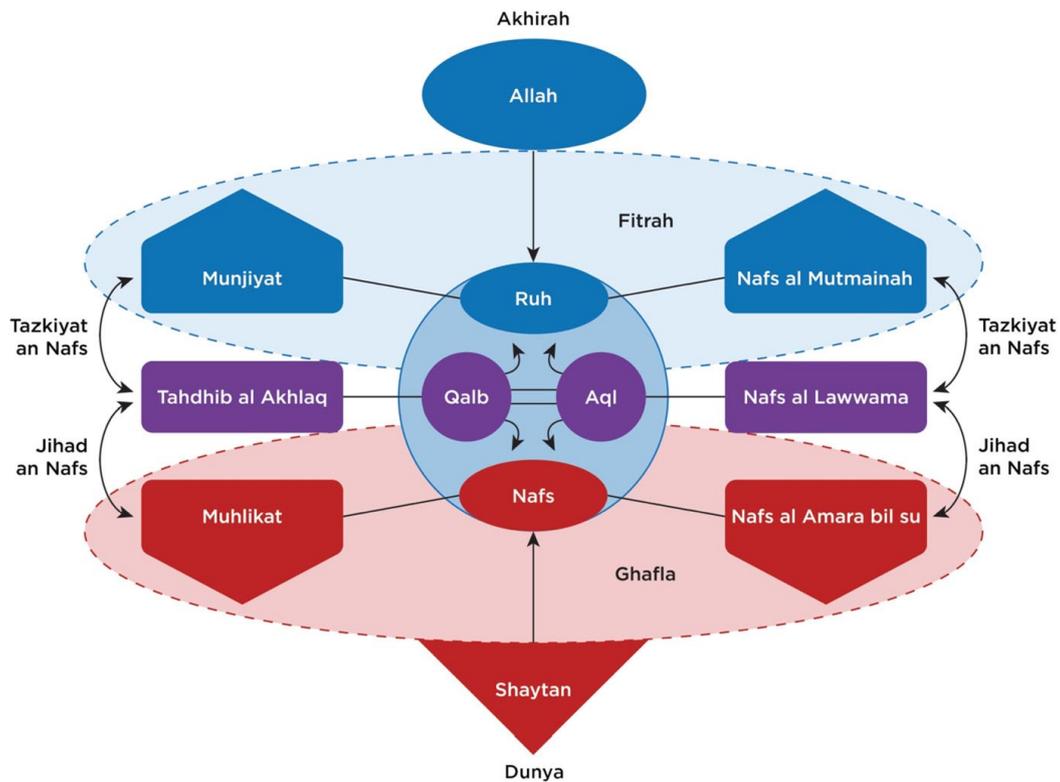


Figura 2 Rothman & Coyle (2018), An Islamic model of the soul in *Toward a Framework for Islamic Psychology*, p.1742, *Journal of Religion and Health* (2018) 57:1731–1744, <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x> autorizzazione di replica concessa da A. Rothman.

Sia المهلكات (trasl. Al-muhlikāt, trad. “vizi”, “brutte abitudini”) sia المنجية (trasl. Al-munjiyah. Trad. “Virtù”) sono due aspetti fondamentale per il raggiungimento dell’equilibrio spirituale e vengono descritte come:

“La munjiyat sono le cose che vi aiutano a raggiungere il vostro obiettivo, mentre la muhlikat sono le cose che vi ostacolano a raggiungere il vostro obiettivo”⁷⁹

La التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs, trad. “Purificazione dell’anima” o “Purificazione interiore”) avviene con vari processi, tra cui la جهاد النفس (trasl. “Ġihād Al-Nafs”; trad. “Sforzo dell’anima” o “Sforzo interiore”).

Lo sforzo interiore, nella letteratura islamica, è fondamentale per lo sviluppo del benessere della persona. Per intendere la جهاد النفس (trasl. “Ġihād Al-Nafs”; trad. “Sforzo dell’anima” o “Sforzo interiore”) bisogna fare riferimento alla النفس اللوامة (trasl. Al-Nafs Al-lawwāma, trad. “Anima biasimatrice”), ovvero l’anima riprovevole, in quanto tale processo, richiede un’attenta analisi e conoscenza del proprio sé, tra cui le debolezze e l’influenza che l’ambiente, sia interno che esterno, ha sull’essere umano. La جهاد النفس (trasl. “Ġihād Al-Nafs”; trad. “Sforzo dell’anima” o “Sforzo interiore”) induce indubbiamente ad un dialogo interiore che avviene quando si stanno scoprendo le proprie debolezze (Rothman & Coyle, 2018, p.1739), ad un intermezzo tra

⁷⁹ Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), p.1742. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>; traduzione a cura di Wissal Lagdani.

il raggiungimento del proprio obiettivo, ovvero il benessere psicoemotivo e spirituale, e la tentazione all'arresa dettata proprio dalla النفس الأمارة بالسوء (trasl. Al-Nafs Al-Ammāra Bissu'; trad. "Anima concupiscibile").

Ma qual è il fine ultimo della التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs; trad. "Purificazione dell'anima")? Cosa guida la persona a sottoporsi alla purificazione interiore?

Tra i moventi, vi è il concetto arabo di المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. "Avvicinamento") a Dio. Lo stesso termine indica "Avvicinamento a Dio" ed è una pratica descritta dall'Imam أبو عبد الله شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد بن حرّيز الزرعيّ الدمشقيّ الحنبليّ (trasl. Abu 'Abd Allah Šams al-Dīn Muḥammad Ibn Abī Bakr ibn Ayyūb Ibn Sa'd Ibn Ḥarīz al-Zura'īyyu Al-Dimašqī Al-Ḥanbalī) alias Ibn Al-Qayyim (1292-1360) come:

"Murāqabah è essere devoti ai nomi del الرقيب (trasl. "Al-Raqīb"; trad. "Colui che veglia"), الحفيظ (trasl. "Al-Hafīdh", trad. "Il Custode"), العليم (trasl. "Al-'Alīm"; trad. "L'Onnisciente"), السميع (trasl. "Al-Samī", trad. "L'Udiente"), البصير (trasl. "Al-Basīr", trad. "L'Osservatore"). Perciò, chiunque capisca questi nomi e si dedichi al loro adempimento otterrà Murāqabah"⁸⁰

المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. "Avvicinamento") è la meditazione che avviene tramite sia i processi sensoriali sia cognitivi, avvalendosi anche di تذكّر (trasl. Taḏakkur, trad. "Rimembranza"), تفكّر (trasl. Tafakkur, trad. "Riflessione"), تعامل (trasl. Ta 'āmul, trad. "Meditare"), استبصار (trasl. Istibṣār, trad. "Ponderare"), تدبّر (trasl. Tadabbur, trad. "Considerare"), اعتبار (trasl. I 'tibār, trad. "Contemplare") e النثر (trasl. "Al-naṭr", trad. "Esaminare"). La finalità ultima della pratica della meditazione è esaminare attentamente la relazione con il trascendente tramite la mente, il corpo e il cuore, tenendo conto degli attributi di Dio sopracitati (Khalid et al., 2021, p.306).

L'insieme di queste pratiche portano a السكينة (trasl. Al-Sakīnah; trad. "Tranquillità"), intesa come la calma che avvolge il cuore, una volta raggiunto lo stato di consapevolezza spirituale (Khalid et al., 2021, pp. 306,307) e dell'onniscienza di Dio.

Boukili (2024), chiarisce come l'onnipresenza di Dio è una tematica comune in vari versetti coranici ed è anche uno dei Suoi attributi. Dio è onnisciente dei segreti nascosti nel cuore delle persone, e Lui sa cosa sussurra l'anima al suo portatore. Lui è ben informato ed è il primo passo per la persona ad intraprendere la meditazione per purificare se stesso, il proprio cuore e rendendo quest ultimo chiaro, limpido e cristallino nella relazione trascendente.

Conoscere Dio, nell'Islam, può avvenire in vari modi, tra cui la meditazione. Essa, nella prospettiva islamica, una parte integrante sia dello sviluppo della psiche sia della personalità dell'essere umano. La meditazione coinvolge processi di presa di coscienza sia del mondo materiale sia di quello metafisico e molto spesso si pensa che ciò avvenga solo ed esclusivamente tramite la preghiera, ma non è così. التزكية (trasl. Al-Tazkiyat, trad. "La purificazione") implica tutte le forme di عبادة (trasl. 'Ibādah; trad. "Atti di venerazione, adorazione") tra cui mangiare, ampliare la propria conoscenza, creare relazioni interpersonali

⁸⁰ Khalid, I., Gulzar, S., & Amin, M. (2021). A Critical Review of Shamsuddin Azeemi's "Murāqabah" through the Lens of The Qur'an and Hadīth. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 11(1), 306. <https://doi.org/10.32350/jitc.111.16>

(Mohammed et al., 2015, p. 27), del proprio corpo, igiene personale e dello stato del proprio cuore e anima.

L'importanza di التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs; trad. "Purificazione dell'anima") è tale in quanto essa è anche una modalità per la regolazione delle emozioni, in quanto libera القلب (trasl. Al-Qalb, trad. "Cuore") dalle "malattie del cuore", come la rabbia e la tristezza le quali, se non regolate e moderate, possono provocare danni irreversibili psicosomatici.

Come esposto da Ibn Daud (2020), l'importanza della purificazione interiore è fondamentale per il raggiungimento del benessere psicoemotivo e anche fisiologico della persona. La persona che sceglie di intraprendere il metodo de التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs; trad. "Purificazione dell'anima") ha come obiettivo il raggiungimento della conoscenza e consapevolezza sia di sé sia dell'ambiente e tutti gli organismi e creature che ne fanno parte. La meditazione nell'Islam è un continuo ciclo sia di consapevolezza sia di impegno nel migliorare se stessi. Tra i primi passi per intraprendere tale percorso spirituale e psicoemotivo, bisogna tenere conto che la persona deve accettare la propria verità interiore, intesa come la consapevolezza dei propri comportamenti e caratteristiche. Successivamente, la persona deve

impegnarsi a intraprendere tale attività avvalendosi anche di un vero e proprio mentore e dedicare del tempo ogni giorno così da poter sviluppare un'abitudine (I. Daud, 2022, pp.24-27).



Figura 3. Ibn Daud, *A Continual Cycle Of Self-Purification*, p.24, in *A Handbook of Spiritual Medicine*, 2022, autorizzazione di replica concessa da Jamal Parekh, 2024.

Su questo punto, vorrei tenere in considerazione un elemento fondamentale per lo sviluppo di un'abitudine. Essa è importante se si vuole raggiungere un determinato obiettivo, sia a livello di benessere psicoemotivo sia sociale.

L'Islam pone enfasi non tanto sull'aspetto quantitativo quanto sull'aspetto qualitativo, come esposto nel seguente detto:

“فَإِنَّ خَيْرَ الْعَمَلِ أَدْوَمُهُ وَإِنْ قَلَّ”

“[...] Il migliore degli atti è quello che si attua con costanza”⁸¹ (Ibn Majah (b), 4240; trad. W. Lagdani).

2.5: I BENEFICI DELLA MINDFULNESS

La peculiarità della mindfulness è che essa è una tecnica coinvolge un’ampia gamma di processi neurobiologici e cognitivi, come la respirazione, l’attenzione e regolazione delle emozioni, processi di flessibilità e inibizione mentale, processi di rappresentazione corporea, differentemente dalle pratiche di rilassamento che sono meno intensive (Trousselard et. al., 2014, p. 478).

Nel corso degli anni, sono stati sviluppate varie terapie sulla base della mindfulness. Si citi la mindfulness-based stress reduction (MBSR), introdotta dallo stesso Kabat-Zinn, e la mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), entrambe utilizzate in ambito clinico sia per la riduzione dell’ansia sia della depressione. In ambito di prevenzione, è stata sviluppata la mindfulness-based relapse prevention (MBRP), per la prevenzione di ricadute in coloro che soffrono di disturbo da uso di sostanze. Per i soggetti che presentano impulsività e tentativi di suicidio, si suggerisce una psicoterapia sulla base della acceptance and commitment therapy (ACT), che ha come pilastri sia la mindfulness sia i principi presenti nella terapia cognitiva comportamentale (CBT) (Guendelman et al., 2017, pp.2,3; G. Barbiero & R. Berto, 2016, pp. 165, 167).

Data l’efficacia e l’efficienza della mindfulness, la letteratura scientifica ha anche proposto un modello di mindfulness sulla base delle pratiche islamiche: “*Muraqabah Intensification Therapy*”, un modello incentrato su interventi spirituali (Harianti et al., 2022, p. 42).

Tale modello ha l’obiettivo di promuovere una consapevolezza di se stessi molto profonda tenendo conto della propria intenzione di voler raggiungere tale obiettivo, contemplare e riconoscere le proprie debolezze. A seguito, si sviluppano abitudini e un processo di rinforzo di questi ultimi tramite la preghiera, ذِكْر (trasl. “dīkr”, “ricordo di Allāh nel cuore”) e la lettura del Corano. Un elemento fondamentale nella MIT è la pratica della gratitudine, pazienza e autoconsapevolezza (Harianti et al., 2022, pp. 42, 43).

I benefici della pratica della mindfulness sono multipli. Essa ha delle forti influenze cerebrali e le aree coinvolte sono quelle deputate nella regolazione delle emozioni: la corteccia prefrontale e l’amigdala. I ricercatori hanno scoperto come la tecnica della mindfulness induce ad un’inibizione del circuito dell’ansia dell’amigdala e all’attivazione della corteccia cerebrale e del sistema parasimpatico (Trousselard et. al., 2014, p. 477), deputato al rilassamento e attivazione di determinate emozioni, le quali felicità e gioia. È fondamentale sottolineare come la pratica della mindfulness stimola anche l’attivazione dell’insula bilaterale e dell’emisfero sinistro. Anche i sistemi dopaminergici si attivano durante la pratica della mindfulness. Tale circuito, chiamato anche “reward system” o “sistema di ricompensa”, coinvolge l’amigdala, il setto, la substantia nigra e il nucleo accumbes, aree in cui vengono rilasciati i recettori di dopamina, neurotrasmettitori che attivano sensazioni positive (Brombin, Comunicazione personale, 2022; Trousselard et. al., 2014, p.477).

⁸¹ Sunan Ibn Majah 4240, Chapter 28: Persisting in a good deed, Book 37: Zuhd, Grade: Sahih (Darussalam). <https://sunnah.com/ibnmajah:4240>

È fondamentale tenere conto che, sulla base delle ricerche, è possibile distinguere due tipologie di interventi di mindfulness: top-down e bottom-up mindfulness. La prima è incentrata sul processo cognitivo dell'attenzione e accettazione, la seconda sulle sensazioni e rappresentazioni corporee. (Guendelman et al., 2017, pp. 16, 18).

Le ricerche presenti nella letteratura scientifica dimostrano come la mindfulness è una tecnica pratica valida nella regolazione delle emozioni nei pazienti affetti da disturbi depressivi, cronici, comportamenti auto-lesivi e alessitimia (Guendelman et al., 2017, p.6).

Si può evincere come la pratica della mindfulness sia uno strumento che apporta a modifiche psicofisiologici, migliorando la qualità di vita della persona anche con micro-sessioni terapeutiche.

La mindfulness, come si è visto, può essere implementata nella regolazione delle emozioni, tra cui quelle più distruttive come la paura e la rabbia le quali, se non canalizzate in maniera adattiva e funzionale, possono portare a distruttività intrapsichica e interpersonale.

Le modalità con cui l'islam promuove la regolazione di queste due emozioni sono fondamentali, in quanto promuove benessere psicoemotivo e sociale, due elementi fondamentali nella tradizione islamica. Si possono trovare sia versetti coranici per confortare i cuori sofferenti (vedi capitolo 1, pp. 11-14), sia negli *ḥadīth* (trasl. *Hadīth*, trad. aneddoti, racconti, detti) del profeta مُحَمَّدٌ (trasl. Muḥammad) e anche delle linee guida per le malattie del cuore, intese come emozioni che arrecano danno al cuore e all'anima.

2.6. *أَلْعُظَبُ*: *COMBATTERE LA DISTRUTTIVITÀ CON LA CONSAPEVOLEZZA*

Il concetto di “malattia del cuore” è diffuso nella letteratura islamica per intendere tutto ciò che inclina la persona ad uno stato in cui non è consapevole né di se stesso né dell'ambiente che lo circonda.

Invidia e gelosia, arroganza e rabbia distruttiva: questi sono solo alcuni dei veleni che infettano il cuore della persona, fino a provocare danni all'anima.

Il presente sotto capitolo tratta precisamente della rabbia distruttiva e di come viene sia vissuta, quando non è regolata sia trattata tramite la meditazione. Un esempio concreto è la popolazione dei pathan: spinti da una rabbia distruttiva e ricerca di vendetta dettata dal codice implicito *badal*, che giustificava la violenza per qualsiasi offesa ricevuta, portò, tra il XIX e XX, ad una condizione di guerriglia tra di loro. I pathan sono una popolazione che risiede nel nord-ovest dell'India (odierno Pakistan) zona che sotto il dominio inglese era chiamata “Frontiera Orientale indiana”⁸² sottoposta a varie repressioni da parte dell'esercito inglese. L'aggressività distruttiva dei pathan, dovuta dal *badal*, era tale che gli inglesi stessi, come esplicitato da عبدالغفار خان (trasl. ‘Abd Al- Ġaffār Khān), il “Re dei Khān” che guidò la popolazione alla liberazione sia dalla soggezione inglese sia da quella data dal *badal*, temevano maggiormente un Pathan pacifista che uno violento. Lo stesso Badshah trovò tale legge implicita come l'unico ostacolo per la liberazione dei pathan, che per secoli aveva indotto la popolazione a estrema

⁸² Easwaran, E. (2008). *Badshah Khan: Il Gandhi musulmano*, p. 11, (L. Armando, Trans.; 1st ed.). Edizioni Sonda.

sofferenza e ad una frammentazione a più livelli: politica, sociale, culturale e anche personale (E. Easwaran, 2008, pp.11, 14, 48,99).

La fine dell'uso del codice implicito, dettato dalla cultura vigente allora, finì grazie a Badshah Khān. Il Badshah, a seguito di un *chilla*, un digiuno, accompagnato da una profonda meditazione durata vari giorni, decise di abbandonarsi alla volontà divina e a restituire ai Pashtun la dignità e la libertà persa per mano inglese. Una volta uscito da الْمَسْجِد (trasl. Al-Masğid, trad. "Luogo di culto"), Al-Ghaffār Khān si sentì una persona diversa. Cita così Eknath Easwaran (2008):

"[...] uscì all'aperto con la vaga ma imperiosa sensazione di non essere lo stesso uomo [...]. Ma percepiva un'energia sconosciuta prima. E capì, confusamente, che era la forza di Dio."⁸³ (E. Easwaran, 2008, p. 78).

Nonostante i vari ostacoli che si sono presentati a Badshah Khan, egli riuscì gloriosamente a far uscire i pathan da quel circolo vizioso e distruttivo che la cultura del *badal* aveva, per secoli, influenzato la popolazione. Con dedizione, pazienza e zelo, Khān insegnò ai pathan la forza dell'amore che distrugge le bombe militari e di come il coraggio, non è tanto dato dalla compiutezza della vendetta, bensì dalla capacità di essere giusti (E. Easwaran, 2008, p. 105).

Proprio il "Re dei Khan", diede inizio alla marcia nonviolenta dei Pashtun sulla base degli insegnamenti sia coranici sia del Profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad), che sottolineano la centralità della riappacificazione. Khān stesso sottolinea come:

"Non c'è niente di sorprendente nel fatto che un musulmano o un pathan come me aderiscano alla fede della nonviolenza."⁸⁴

La pratica della nonviolenza è uno dei principi fondamentali dell'Islam. Si citi l'aneddoto profetico riportato dal primo califfo مُحَمَّدُ بْنُ أَبِي قُحَّافَةَ (trasl. 'Abd Allāh Ibn Abī Quḥāfa) (573-634), alias أَبُو بَكْر (trasl. Abū Bakr), in cui viene esplicitato come anziani, donne e bambini, la flora e i luoghi di culto sono completamente esenti da ogni forma di violenza; e dove tale direttiva non venga rispettata, allora i principi islamici non sono stati osservati (E. Easwaran, 2008, pp.8,9).

In una prospettiva più vicina a quella del XXI secolo, si citi المسيرة الخضراء (trasl. "Al-Masīra Al-Ḥaḍrā"; trad. "La Marcia Verde") del Marocco nel 1975. L'evento della "Marcia Verde" in Marocco riprende le orme della nonviolenza sulla base dei principi fondamentali dell'Islam sopracitati. Episodio indelebile nella memoria della popolazione del Marocco, in cui volontari civili, collettivamente e da ogni parte del Paese, si sono riuniti per dirigersi verso la città di Tarfaya in maniera del tutto pacifica e con mezzi nonviolenti, per liberarsi dall'occupazione spagnola.

Come riportato precedentemente, all'interno del Corano e degli aneddoti del Profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) si trovano vari riferimenti alla rabbia e anche alla sua regolazione. Un esempio sono i seguenti versetti coranici:

⁸³ Easwaran, E. (2008). *Badshah Khan: Il Gandhi musulmano*, p.78, Edizioni Sonda.

⁸⁴ Easwaran E. (2008) *Badshah Khan: Il Gandhi musulmano*, p.106. Edizione Sonda.

«الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْعَظِيمِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»

“[...] quelli che donano nella buona e nella cattiva sorte, per quelli che controllano **la loro collera** e perdonano gli altri, poiché Allah ama chi opera il bene” (Corano, Sūrat Ali ‘Imrān, trad. “La Famiglia di Imran” 3:134; Trad. H.R. Piccardo)

«وَلَمَّا سَكَتَ عَن مُوسَى الْغَضِبُ أَخَذَ الْأَلْوَاحَ»

“Quando **la collera** di Mosè si acquietò” (Corano, Sūrat Al-A’rāf; trad. “I Lembi”, 7:154; Trad. H.R. Piccardo).

Il Profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) spiegò, tramite un aneddoto, come l’emozione della rabbia sia caratteristica di tutti gli esseri umani:

«فَإِنَّمَا أَنَا مِنَ وَلَدِ آدَمَ أَغْضِبُ كَمَا يَغْضَبُونَ»

“«[...] Io sono uno dei figli di ‘Ādām⁸⁵; **mi arrabbio** come loro si **arrabbiano**»⁸⁶ (Dawud (b) 4659; trad. W. Lagdani).

Come si può osservare, il termine arabo per indicare l’emozione della rabbia è الْعُظْبُ (trasl. Al-Ġaḏab, trad. “La rabbia”) e tra i primi a interessarsi di tale emozione fu Al-Balḥī, il quale spiega come الْعُظْبُ (trasl. Al-Ġaḏab, trad. “La rabbia”) derivi da uno stato di angoscia e sofferenza dell’anima (Badri, 2013, p.38) che può trasformarsi in un sintomo cronico, capace di controllare il comportamento di una persona fino a sfociare in rabbia distruttiva (Badri, 2013, p.40).

Le direttive date dal Profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) per regolare la rabbia distruttiva si basa su alcuni elementi fondamentali: la posizione del corpo, la capacità riflessiva e il silenzio, e الوضوء (trasl. Al- Ūḏū, trad. “Abluzione”).

Il primo è la regolazione della rabbia a livello fisiologico:

«إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْعُضْبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ»

“[...] «Quando uno di voi si arrabbia mentre è in piedi, dovrebbe sedersi. Se la rabbia lo abbandona, bene; altrimenti deve sdraiarsi»⁸⁷ (Dawud (c) 4782; trad. W. Lagdani).

Il secondo, fa riferimento al processo di introspezione e di silenzio:

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ - هُوَ ابْنُ عِيَّاشٍ - عَنِ أَبِي حَصِينٍ، عَنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَجُلًا، قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي. قَالَ " لَا تَغْضَبْ ". فَرَدَّدَ مَرَارًا، قَالَ " لَا تَغْضَبْ "

⁸⁵ Inteso come tutto il genere umano.

⁸⁶ Dawud A., *Sunan Abi Dawud 4659, Chapter 1687: Prohibition Of Abusing The Companions Of The Apostle of Allah (saws)*, Book 42: Model Behavior of the Prophet (Kitab Al-Sunnah), Grade: Sahih (Al-Albani), <https://sunnah.com/abudawud:4659>

⁸⁷ Dawud A., *Sunan Abi Dawud 4782, Chapter 4: What should be said at the time of anger*, Book 43: General Behavior (Kitab Al-Adab), Grade: Sahih (Al-Albani), <https://sunnah.com/abudawud:4782>

“Un uomo disse al Profeta (ﷺ): “Consigliami” Il Profeta (ﷺ) disse: «Non arrabbiarti e non infuriarti». L’uomo chiese la stessa cosa più volte e il Profeta (ﷺ) disse ogni volta «Non arrabbiarti e non infuriarti»⁸⁸ (Bukhari (b) 6116; trad. W. Lagdani).

L’ultimo, invece, concerne الوضوء (trasl. Al- Ūḍū, trad. “Abluzione”) e il Profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) enuncia il seguente:

”إِنَّ الْعُصْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ“

“La rabbia proviene dal diavolo, il diavolo è stato creato dal fuoco e il fuoco si estingue solo con l’acqua; quindi, quando uno di voi si arrabbia, dovrebbe fare l’abluzione.”⁸⁹ (Dawud (d) 4784; trad. W. Lagdani).

L’importanza della regolazione della rabbia è fondamentale in quando influisce in più sfere: da quella intrapsichica a quella sociale. Le linee guida del Profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) si basano sulla meditazione e la capacità autoriflessiva della persona.

L’importanza di cambiare postura è data dal fatto che l’emozione della rabbia porta a cambiamenti sia a livello cerebrale, attivando il sistema noradrenergico, sia alterazioni fisiologiche, come aumento della pressione sanguigna e del battito cardiaco e il rilascio di alti livelli di cortisolo (Yadav et al., 2017, pp.3-5).

Nella letteratura islamica, un modo per estinguere la rabbia è tramite الصلاة (trasl. Al- Ṣalāt; trad. “La preghiera”), un metodo di meditazione implicata nella التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs, trad. “Purificazione dell’anima”) implementando un elemento cardine per l’efficacia della preghiera: خُشُوع (trasl. “Al- Ḥuṣū”, trad. “Calma, serenità, tranquillità, dignità e umiltà”⁹⁰). La preghiera, che coinvolge sia meditazione sia movimenti fisici, porta benefici per la regolazione delle emozioni, specialmente della rabbia.

Essa unisce sia attività fisiche sia spirituali, coinvolgendo cambi di posizione durante la sua esecuzione: stare in piedi, inchinarsi, prostrarsi e sedersi. In un recente studio, Bayu Suseno (2024) ha dimostrato come الصلاة (trasl. “Al- Ṣalāt, trad. “La preghiera”) ha degli effetti sia a livello di rigenerazione dalla fatica mentale sia nel recupero dello stress, due elementi cardine per il benessere psicoemotivo. Per quanto concerne la relazione tra الصلاة (trasl. Al- Ṣalāt, trad. “La preghiera”) e il recupero della fatica mentale, quest’ultima diminuisce in quanto la preghiera comprende i quattro fattori rigenerativi dell’attenzione (*being away, fascination, extend e compatibility*) e aumenta la potenza delle onde gamma nelle aree cerebrali coinvolte nei processi cognitivi e attentivi (B. Suseno, 2023, p. 3; G. Barbiero & R. Berto, 2016, p.173). Attraverso il *being away*, la persona si allontana dalle distrazioni quotidiane per concentrarsi sulla preghiera e sulla comunicazione con Dio. La *fascination*, o fascino, è alimentata dalla consapevolezza che durante la preghiera, la persona è ascoltata e compresa da Dio. Si crea così un dialogo reciproco, in cui la presenza di Dio è desiderata e apprezza, mentre Egli si interessa

⁸⁸ Bukhari, *Sahih al-Bukhari 6116, Chapter 76: To be cautious from being angry, Book 78: Good Manners and Form (Al-Adab)*, <https://sunnah.com/bukhari:6116>

⁸⁹ Dawud A., *Sunan Abi Dawud 4784, Chapter 4: What should be said at the time of anger, Book 43: General Behavior (Kitab Al-Adab)*, Grade: Da’if (Al-Albani), <https://sunnah.com/abudawud:4784>

⁹⁰ Ahmad, D. S. (2011). Islam in Perspective. In *Google Books* (p. 20). Author House. https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=YxT_3zlWc-UC&oi=fnd&pg=PR2&dq=AL-KHUSHOO+IN+PRAYER&ots=jyWuWjFiMY&sig=NGdPLCvFNEnPC5ZmY880gEwijDQ&redir_esc=y#v=onepage&q=AL-KHUSHOO%20IN%20PRAYER&f=false

attivamente alla preghiera della persona. L'*extent* ovvero l'ambiente circostante, favorisce il "flusso" (*flow*) durante l'orazione che contribuisce alla *compatibility*, ovvero l'emozione che si manifesta in maniera congrua nell'ambiente, promuove a creare un'atmosfera positiva al dialogo con Dio.

Per quanto concerne il recupero dallo stress, invece, aumentano le risposte emotive adattive e funzionali e diminuisce le risposte fisiologiche allo stress, dato da un aumento delle onde alfa portando ad un'attivazione del sistema nervoso parasimpatico e un'inibizione del sistema nervoso simpatico, inducendo ad uno stato di relax psicofisico ed emotivo. (B. Suseno, 2023, pp. 3,4; G. Barbiero & R. Berto, 2016, p.166).

Tra le aree maggiormente coinvolte nella الصلاة (trasl. "Al- Ṣālāt", trad. "La preghiera") vi è la corteccia prefrontale. Quando la persona è in posizione di السجود (trasl. "Al-Suġūd", trad. "Prosternazione"), la fronte è in contatto con la terra. A livello neurofisiologico, vi è un'alterazione sia all'area dorsale, coinvolta nell'autodeterminazione e nei processi cognitivi, i quali memoria, attenzione, elaborazione delle informazioni sensoriali, sia all'area mediale che concerne la regolazione dell'emozione, tra cui la paura, e l'empatia (G. Barbiero & R. Berto, 2016, pp. 163, 164). Nel momento in cui la persona si prosterna, l'intero corpo è in movimento: i muscoli si contraggono e dilatano, la circolazione del sangue aumenta specialmente nell'area della corteccia prefrontale, aumentando così processi cognitivi, sensoriali e di regolazione delle emozioni coinvolti. Inoltre, influisce sia sugli organi interni per quanto concerne i muscoli del perineo e, nel momento in cui ci si alza dalla posizione di prosternazione, i muscoli toracici si contraggono e diventano più robusti. (Imamoğlu, 2016, pp. 314,315).

Un secondo suggerimento dato dal Profeta per regolare la rabbia è tramite il "Silenzio attivo"⁹¹ che, dall'ottica islamica, potrebbe prendere nome di "la pazienza nel silenzio". Il silenzio è sempre in moto e quando si è consapevoli di dover usare il silenzio per regolare la rabbia si è anche in grado di moderare il linguaggio non-verbale delle emozioni, le quali espressioni facciali e del corpo, così come il tono di voce. Il concetto di "pazienza" all'interno del silenzio è importante in quanto non cedere alla rabbia, la quale può causare sia a livello verbale sia non-verbale conseguenze positive e a salvaguardarsi da esiti disastrosi sia nella sfera intra-psichica che inter-psichica (Munardi et al., 2023).

Infine, si giunge all'ultimo detto che pone enfasi الوضوء (trasl. Al- Ṭḥū, trad. "Abluzione"), ovvero l'abluzione tramite l'acqua.

Il ruolo dell'acqua sulla regolazione della rabbia è fondamentale in quanto comporta ad un miglioramento, innanzitutto, fisiologico. Le proprietà dell'acqua sono conosciute per i suoi effetti fisiologici in quanto diminuisce i livelli di pressione inducendo ad uno stato di rilassamento. In aggiunta, الوضوء (trasl. Al- Ṭḥū, trad. "Abluzione") aumenta i processi di concentrazione quando l'acqua viene a contatto con il cuoio capelluto e aiuta anche con la regolazione dello stress. A livelli spirituale, la consapevolezza dei gesti compiuti durante الوضوء (trasl. Al- Ṭḥū, trad. "Abluzione") porta ad un aumento del benessere psicologico e favorisce un maggiore equilibrio intrapsichico (Andriyani et al., 2022, pp. 33,34).

⁹¹ Barbiero, G., & Berto, R. (2016). *Introduzione alla biofilia. La relazione con la natura tra genetica e psicologia* (pp. 185). Carocci Editore.

Sono state proposte varie strategie per regolare l'emozione della rabbia. Al-Balḥī sottolinea l'importanza di proteggere se stessi dagli effetti distruttivi della rabbia tramite un approccio che si focalizza sia su un trattamento interno sia esterno. Per quanto riguarda il trattamento esterno, Al-Balḥī sottolinea l'importanza di avere un mentore, in maniera tale da guidarlo durante gli episodi di rabbia e collera. Per quanto concerne l'approccio interno, Al-Balḥī propone una terapia incentrata sulle possibili strategie mentali da attuare come riflettere sulla distruttività della rabbia e che essa può essere regolata focalizzandosi sui pensieri positivi. Al-Balḥī sottolinea come ciò è possibile con una costante esercitazione mentale. La successiva tattica è di essere consapevoli dei cambiamenti fisiologici causati dalla rabbia, i quali, come enunciato precedentemente, possono provocare problemi salutari cronici. Tale strategia permette una migliore regolazione della rabbia, così come riflettere sulle possibili conseguenze che tale emozione potrebbe aver avuto sia sulla persona sia sull'ambiente circostante. Sempre a livello di strategie interne, Al-Balḥī propone una tattica presente sia nel Corano sia negli aneddoti del Profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad): essere pazienti e perdonare, due virtù dell'anima che permettono di controllare la rabbia (Badri, 2013, pp.39-42). La prima, الصبر (trasl. "Al-Sabr", trad. "Pazienza"⁹²) è un concetto legato al concetto di vulnerabilità, in quanto implica la capacità di una persona nell'essere abile a superare un momento difficile, essere l'attore attivo per superare tale evento, dando un senso alla vita. Ciò permette alla persona di non essere invaso dalla rabbia e rimorso nei momenti di difficoltà (Uyun & Witruk, 2017, p. 167, 168). Anche الغفران (trasl. Al- Ġufrān; trad. "Il perdono"), risulta fondamentale per l'equilibrio della persona. الغفران (trasl. Al- Ġufrān; trad. "Il perdono"), a livello psicologica, implica evitare la vendetta e volontà intenzionale di fare pace e minimizzare la violazione subita. Il perdono ha vari benefici, tra cui aumento dei valori relazionali e diminuzione sia dell'ansia sia della depressione (Warsah, 2020, p.110).

La pratica del perdono e della pazienza sono fortemente incoraggiati nell'Islam, come si può osservare nel seguente versetto coranico:

“وَأَمَّن صَبْرًا وَعَفْرًا إِنَّ ذَلِكَ لَمِنَ عَزْمِ الْأُمُورِ”

[...] Quanto invece a chi è **paziente** e **indulgente**, questa è davvero la miglior disposizione”. (Corano, Sūrat Ash-Shūrā, trad. “La Consultazione”, 42:43; trad. H.R. Piccardo).

E, ancora:

“قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَدْبٌ”

“Le buone parole e il **perdono** sono migliori dell'elemosina seguita da vessazioni [...]” (Corano, Sūrat Al-Baqarah, trad. “La Giovenca”, 2:263; trad. H.R. Piccardo).

La rabbia descritta finora è ben lontana da quella che Erich Fromm (1900-1980) descrive come *violenza reattiva*, intesa come l'emozione che si attiva per l'autodifesa, proteggere la propria o altrui dignità e proprietà, condivisa anche nella letteratura islamica (Fromm, 2023; Daud, 2022, pp. 41, 42).

⁹² Tale traduzione è da intendere in senso stretto, poiché الصبر (trasl. "Al-Sabr", trad. "Pazienza") implica anche resilienza.

L'importanza della regolazione della rabbia è tale per prevenire la “rabbia cieca”⁹³, intesa come la rabbia che inibisce i processi di valutazione emotiva, inducendo ad una “risposta cieca”⁹⁴, ovvero risposte distruttive e disadattive (Matarazzo & Zammuner, 2015, p. 16).

Canalizzare la rabbia in più vie è tipico dell'essere umano, specialmente nell'attuale società umana che ha abbandonato da tempo lo stile di vita primordiale. In alternativa, l'essere umano si è avvalso di altre forme di combattività come le arti marziali che cercano di distillare la combattività eliminando la violenza, la pratica del Ahimsā, ovvero il desiderativo di non-nuocere e sono tutti ideali condivisi in più culture e tradizioni religiosi, dall'induismo con Gandhi, al cristianesimo con Martin Luther King e Nelson Mandela (Barbiero, 2022, Comunicazione personale), fino all'Islam sia con il Profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) sia con Al-Ghaffār Khān.

2.7 الخوف: *AFFRONTARE LA PAURA CON LA SPERANZA*

La paura è un'emozione ancestrale e può assumere molte forme: un incubo, un'esperienza passata o una paura per il futuro. Prima di analizzare la tematica della paura nella prospettiva islamica, inizierei con una riflessione:

“Paura e speranza sono come le due ali di un uccello. Se sono in ottimo equilibrio, il volo sarà equilibrato. Ma, se una è compromessa, anche il volo sarà compromesso. E, per essere sicuri, se entrambe vengono trascurate, l'uccello sarà presto in preda alla morte”⁹⁵ (Ali ibn Abi al-'izz al-Adhur'I, n.d).

Nell'Islam, quando si parla dell'emozione della paura bisogna tenere conto anche del suo opposto: la speranza. La citazione orienta alla ricerca di un equilibrio tra paura e speranza in maniera tale da poter “volare”, ovvero vivere in maniera adattiva e funzionale la propria vita. Se si lascia che la paura prevalga sulla speranza, il volo sarà compromesso e pericoloso. Se si abbandonano entrambe, invece, l'unico esito che rimane è la caduta e la morte.

Come riportato dal teologo Al-Ġazālī, la ricerca dell'equilibrio di tutte le componenti della psiche è fondamentale per promuovere un benessere psicoemotivo e spirituale. L'importanza di trovare e creare un equilibrio anche per l'emozione della paura è cruciale nella letteratura islamica per prevenire esiti psico-spirituali e somatici distruttivi e, talvolta, anche fatali. L'importanza di trattare in maniera efficace ed efficiente la paura è tale in quanto previene ansia, angoscia, inerzia e depressione.

Prima di addentrarsi nella regolazione della paura, bisogna evidenziare come tale emozione nella letteratura islamica, è di due tipologie. La prima, è la paura che si manifesta a causa di un pericolo avvertito, tipica di ogni essere umano in quanto è intrinseca nella فطرة الانسان (trasl. Fiṭrat Al-insān, trad. Natura umana) e tutti gli esseri umani, profeti compresi, la manifestano. Ne è un esempio il seguente versetto coranico:

“قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى”

⁹³ Matarazzo, O., & Zammuner, V. L. (2015). *La regolazione delle emozioni* (p. 16). Il Mulino.

⁹⁴ Matarazzo, O., & Zammuner, V. L. (2015). *La regolazione delle emozioni* (p. 16). Il Mulino.

⁹⁵ Ali ibn Abi al-'izz al-Adhur'I, (n.d.) citato in Rassoool, G. H. (2015). *Islamic Counselling: An Introduction to theory and practice*. In *Perlego* (1st ed., p. 71). Routledge. <https://www.perlego.com/book/1558631/islamic-counselling-an-introduction-to-theory-and-practice-pdf>

“Gli dicemmo: «Non avere paura. Avrai il sopravvento»”⁹⁶ (Corano, Ṭa-Ha, 20:68, Trad. H.R. Piccardo).

La seconda, è la paura lodevole, intesa come la paura di Dio e di trasgredire da ciò che Lui ha consigliato di non fare e da cui astenersi. Questa tipologia di paura è l'univa paura lodevole.

Ne è un esempio il seguente versetto coranico:

“وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٌ”

“[...] Per chi avrà **temuto** di presentarsi [al cospetto] del suo Signore ci saranno due Giardini.” (Corano, Sūrat Al-Rahmān, trad. “Il Misericordioso”, 55:46, trad. H.R. Piccardo).

Nel Corano, il tema della paura è molto presente nelle sue più varie forme. Vi sono vari versetti coranici che trattano della paura e delle risposte biologiche di fronte al pericolo avvertito.

Il termine generale che indica la paura nella lingua araba è الخوف (trasl. “Al- Ḥaūf”), ma sia all’interno delle Tavole ben Conservate sia a livello linguistico, vi sono varianti di tale termine con definizioni affini.

La tematica della paura si presenta 124 volte nel Corano e indica la paura di un evento spiacevole (Al-Jabri, 2012, p.12).

Il termine generale che indica tale emozione primaria, nella lingua araba, è الخوف (trasl. “Al- Ḥaūf”) ma sia all’interno del Corano sia a livello linguistico, vi sono varianti di tale termine con definizioni affini.

Il termine الخوف si presenta 37 volte nel Corano e indica la paura causata dall’ansia in vista di evento spiacevole (Al-Jabri, 2012, p.12). الخوف (trasl. “Al- Ḥaūf”; trad. “La paura”) implica anche l’ansia e tale termine indica, a livello biologico, una delle possibili risposte al pericolo. Ne è un esempio il seguente versetto coranico:

الخوف è la risposta di fuga di fronte ad un pericolo percepito. Tale attivazione avviene quando le informazioni periferiche elaborate sia dalle terminazioni periferiche sia dai centri sottocorticali, predispongono delle risposte sintetiche alla corteccia, la quale esercita un controllo sull’azione perturbatrice delle emozioni compensandola. Se la corteccia non esercita il controllo sull’emozione, quest’ultima domina il comportamento, portando così alla risposta di attacco o di fuga. الخوف (trasl. “Al- Ḥaūf”; trad. “La paura”) indica anche la debolezza, tipica dell’essere umano, al pericolo ed è la paura che si trova all’interno del cuore della persona, in quanto ci si aspetta un evento pericoloso (Al-Jabri, 2012, pp.6, 12; Barbiero, 2022, Comunicazione personale).

Un esempio di الخوف (trasl. “Al- Ḥaūf”; trad. “La paura”) è presente nel seguente verso coranico:

“عَلَمًا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْتَسِي عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ”

⁹⁶ Il Faraone accusò موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) di essere un mago e non un profeta di Dio e, pertanto, convocò i suoi maghi di corte. Quando la sfida prese posto, i maghi gettarono anche loro gli oggetti trasformati in serpenti e, quando arrivò il turno di موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè), il suo bastone prese le sembianze di un serpente per volontà di Dio e divorò gli altri serpenti che erano di una stazza minore. I maghi, assistendo al fatto, si prostrarono e si convertirono al monoteismo.

“Quando li prende il **panico**, li vedrai guardarti con occhi allucinati di chi è svenuto per paura della morte”⁹⁷ (Corano, Al-Aḥzāb, trad. “I Coalizzati”, 33:19; trad. H.R. Piccardo).

E, ancora:

“قَالَا رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَنْ يُفْرَطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطْعَى”

“Dissero: «O Signore nostro, **temiamo** che si scagli contro di noi o che accresca la ribellione»”⁹⁸ (Corano, Ṭa-Ha, 20:45; Trad. H.R. Piccardo).

E, in aggiunta, la paura di un genitore, come nel caso della madre del Profeta موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) quando dovette abbandonare suo figlio presso il fiume Nilo per salvarlo dalla tirannia del Faraone.

“وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خَفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۗ إِنَّا رَأَوْنَاهُ إِلَيْكَ ۖ وَجَاعَلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ”

“Rivelammo alla madre di Mosè: «Allattalo e, quando **temerai** per lui, gettalo nel fiume e non **temere** e non essere afflitta: Noi te lo restituiremo e faremo di lui uno degli Inviati».”⁹⁹ (Corano, Sūrat Al-Qasas, trad. “Le Storie”, 28:7; Trad. H.R. Piccardo).

In questo versetto, la paura è data dal timore di disobbedire a Dio e a ciò che Lui ha proibito. Tale paura implica la conoscenza di Dio, dei Suoi attributi e della Sua onnipresenza. La paura, in tal senso, diviene un fattore protettivo da tutto ciò che può arrecare danno alla persona, sia a livello psicoemotivo sia a livello spirituale. Nella letteratura islamica, ciò si traduce in تقوة (trasl. Taqwa; trad. “Protezione”).

Il Corano tratta anche della paura che unisce ansia, cautela e agitazione: الرهبة (trasl. “Al- Al-Rahab”). الرهبة (trasl. “Al-Rahab”) indica terrore (Al-Jabri, 2012, p.13), una tipologia di paura che si instaura nei petti di coloro che trasgrediscono. Questa tipologia di paura si presenta 12 volte nel Corano e indica la reazione di “flight” (Al-Jabri, 2012, p.13), ovvero dileguarsi rapidamente o allontanarsi dalla minaccia percepita.

Cita il Corano:

“لَأَنْتُمْ أَشَدُّ رَهْبَةً فِي صُدُورِهِمْ مِنَ اللَّهِ ۗ”

“Voi mettete nei loro **cuori** più **terrore** che Allah Stesso” (Corano, Sūrat Al-Hashr, trad. “L’Esodo”, 59:13; Trad. H.R. Piccardo).

⁹⁷ La paura in questo versetto coranico fa riferimento alla paura della morte.

⁹⁸ Il presente versetto fa riferimento alla paura di موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) ad affrontare il Faraone. Il Profeta teme che il Faraone possa aggredirlo o ucciderlo. Il plurale è riferito sia a موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè) sia a suo fratello, il Profeta هارون (trasl. Hārūn, trad. Aronne) che, per concessione divina, accompagnò il fratello minore presso la corte del tiranno.

⁹⁹ Il versetto fa riferimento all’atroce politica che il Faraone attuò nei confronti dei figli di Israele (Israele è un altro nome con cui viene riconosciuto il Profeta يَعْقُوب و “figli di Isreale”, nella letteratura islamica, sono i discendenti del profeta يَعْقُوب (trasl. Ya ‘qub, trad. Giacobbe): l’uccisione dei figli maschi in quanto il Faraone aveva ricevuto in sogno che sarebbe stato spodestato da un figlio del Profeta Israele.

Chi sperimenta questa tipologia di paura sono gli oppressori, gli aggressori e gli ingiusti che privano la libertà agli altri. Questi comportamenti non sono compatibili con i principi dell'islam, in quanto i fedeli musulmani rispettano ogni forma di vita, non commettono violenze in nome della religione e non attaccano mai se non in difesa di sé stessi o degli oppressi.

Questo tipo di paura è tipica delle persone prive della consapevolezza del trascendente che si traduce anche in inconsapevolezza nei confronti del mondo stesso.

Si può osservare come il Corano tratta in maniera molto attenta l'emozione della paura e se si indaga più a fondo, si può trovare come l'essere umano, nella sua natura più intima, è stato creato con tale emozione.

L'equilibrio interiore, come sottolineato da Al-Gazālī, è dettato da un equilibrio tra paura e speranza. Per quanto riguarda la paura, nel momento in cui essa eccede le capacità della النفس (trasl. Al-Nafs, trad. "Anima") induce a disperazione, avviliti, scoraggiati ed, infine ad uno stato di indolenza e negligenza. In aggiunta, un eccesso di speranza provoca la غرة (trasl. "Ġirra", trad. "Autoinganno", "falso ottimismo"), ovvero "autoinganno" e ad un falso ottimismo nei confronti di Dio. Tale tipologia di speranza può divenire patologica nel lungo termine, con conseguenze negative a livello spirituale in quanto vi è una minore presa di coscienza delle conseguenze delle proprie azioni che causano ripercussioni alla psiche (Bahmani & Amini., 2017, p.66).

Nel Corano viene espresso come accanto alla paura vi è anche la speranza. Riprendendo il versetto che tratta della madre del profeta موسى (trasl. Mūsā, trad. Mosè), si può osservare come vi è un immediato conforto alla paura causata dall'abbandono del proprio figlio:

«وَلَا تَخَافِي وَلَا تَخْزِينِي ۖ إِنَّا رَأَوُوهُ إِلَيْكَ وَجَاعَلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ»

“non **temere** e non essere **afflitta**: Noi te lo restituiremo e faremo di lui uno degli Inviati». ”¹⁰⁰ (Corano, Sūrat Al-Qaṣaṣ, trad. “Le Storie”, 28:7; Trad. H.R. Piccardo).

Per questo, affianco alla paura si deve tenere conto anche della speranza: accanto alla paura vi è sempre la speranza e, come raccontato dal Profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad), chi nutre nel proprio cuore la speranza e il perdono nei confronti di Dio, allora Lui darà al suo servo cosa spera e protezione da ciò che gli suscita paura. Per spiegare al meglio questo approccio e prospettiva islamica, introduco il seguente dialogo tra il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) e un giovane ragazzo in fin di vita:

" دخل النَّبِيُّ عَلَى شَابٍ وَهُوَ فِي الْمَوْتِ فَقَالَ: «كَيْفَ تَجِدُكَ؟» قَالَ: أَرْجُو اللَّهَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَإِنِّي أَخَافُ ذُنُوبِي فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا يَجْتَمِعَانِ فِي قَلْبٍ عَبْدٌ فِي مِثْلِ هَذَا الْمَوْطِنِ إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ مَا يَرْجُو وَأَمَنَهُ مِمَّا يَخَافُ». رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَابْنُ مَاجَةَ وَقَالَ التِّرْمِذِيُّ هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ "

“Il Profeta visitò un giovane uomo che stava morendo e gli chiese: «Come stai?» e lui rispose «Spero in Dio, messaggero di Dio, ma ho paura dei miei peccati», al che il messaggero di Dio gli disse: «Le due cose non possono fondersi nel cuore di un

¹⁰⁰ Il versetto fa riferimento all'atroce politica che il Faraone attuò nei confronti dei figli di Israele (nella letteratura islamica, Israele è un altro nome con cui viene riconosciuto il Profeta Giacobbe): l'uccisione dei figli maschi in quanto il Faraone aveva ricevuto in sogno che sarebbe stato spodestato da un figlio del Profeta Israele.

uomo in un momento simile senza che Dio gli dia ciò che spera e gli garantisca la sicurezza da ciò che teme»¹⁰¹ (At-Tibrizi K., Mishkat al-Masabih 1612).

Nella tradizione islamica, dunque, si può notare come la tematica della paura è molto ampia e studiata e altrettanto interesse fu dato alla modalità per regolare tale emozione, specialmente da parte di Al-Balḥī.

La paura, secondo Al-Balḥī, è l'agitazione emotiva dell'anima causata da o minaccia sia direttamente percepite e/o attesa sia da una reale. Il pioniere della psicologia cognitiva differisce tra le due, in quanto la prima induce a *distress* e preoccupazione, mentre la seconda, data dalla presenza concreta di pericolo, induce a sofferenza e, in casi estremi, alla morte. Al-Balḥī, inoltre, sottolinea l'importanza di discernere anche le tipologie di persone che provano paura, in base alla loro *فطرة الانسان* (trasl. *Fiṭrat Al-insān*, trad. Natura umana). Coloro con una predisposizione forte, non si lasciano intimorire dalla paura. Contrariamente, le persone con una predisposizione alla reattività immediata di fronte ad uno stimolo minaccioso, attivano la reazione biologica dello *flight* per evitare il pericolo (Badri, 2013, p.45).

Tra le varie strategie per regolare la paura, Al-Balḥī propone l'appello alla ragione. Il pioniere della psicologia cognitiva, difatti, enuncia come la paura attesa sia una distorsione cognitiva, data dall'aspettativa che uno stimolo e/o evento sia più pericoloso di quel che sembri. Una volta che una persona si rende conto che la paura attesa è dovuta da una distorsione cognitiva, tenderà a fare tesoro dell'esperienza e affrontare futuri eventi in maniera più adattiva (Badri, 2013, p.46).

Un esempio che alcuni ricercatori arabi diedero per spiegare tale distorsione cognitiva è la seguente: gli stimoli che generano paura nelle persone sono come una nebbia fitta in un paese freddo. La persona che è ignara della consistenza di tale nebbia penserà che essa sia qualcosa di compatto e insormontabile, da cui non troverà alcuna via di fuga. Tuttavia, quando la persona si immerge al suo interno, si renderà conto che si tratta di aria umida respirabile (Badri, 2013, p.46).

Un'altra strategia proposta da Al-Balḥī è quella che ad oggi si può tradurre come apprendimento sociale. Secondo Al-Balḥī, la paura può essere attenuata e regolata quando una persona osserva coloro che hanno superato situazioni che generano paura. Con tale apprendimento, la persona sarà indotta a regolare tale emozione e proteggere la propria anima da inutili danni (Badri, 2013, p.46).

Un altro modo per regolare la paura è tramite il ricondizionamento emotivo: Al-Balḥī sostiene come la paura può essere moderata e regolata avvalendosi di un'altra emozione più funzionale e adattiva. Al-Balḥī sostiene che le emozioni più adeguate da usare siano la rabbia e l'orgoglio. Le due emozioni si condizionano reciprocamente, in quanto entrambe hanno come compito quello di rimproverare sé stessi sia per l'arousal emotivo sia l'anima in quanto si è messa a disposizione di un comportamento che manca di virtù (Badri, 2013, p.46).

Al-Balḥī propone anche quella che ad oggi è conosciuta come terapia dell'esposizione narrativa (*Narrative Exposure Therapy*). L'autore presenta in maniera chiara la modalità di utilizzo di

¹⁰¹At-Tabrizi, K., *Mishkat al-Masabih. Book of Funerals. Chapter 2b: Wishing For Death and Keeping it in Remembrance – Section 2.* Reference: Mishkat al-Masabih 1612. In-book reference: Book 5, Hadith 88. <https://sunnah.com/mishkat:1612>

tale metodo. La persona deve, innanzitutto, convincersi che ciò che suscita paura sono stimoli innocui dovuta da un'inesperienza paurosa o di regolare ciò che spaventa. Per far fronte a ciò che suscita la paura, la persona dovrebbe esporsi in maniera continua a tali stimoli in maniera tale da riconoscere la loro innocuità intrinseca (Badr, 2013, p.47).

Al- Balhī pone enfasi sul riconoscere lo stimolo che genera paura, ricavando le informazioni necessarie per regolare tale emozione e avere uno stato psicoemotivo efficace e funzionale.

Nella letteratura islamica, in aggiunta, vi è una tipologia di paura che è comune non solo tra i fedeli musulmani, ma all'intero genere umano: la paura della morte.

L'autore che si interessò allo studio della paura scaturita dalla morte è Ibn Sīnā, il quale identificò cinque gruppi di persone che temono la morte e le potenziali strategie da mettere in atto.

Avicenna, nel suo trattato "Trattati sulla cura per la paura della morte e il trattamento dell'ansia da essa causata" (n.d.) indica le seguenti persone che temono la morte: 1) coloro che non hanno consapevolezza dell'essenza della morte; 2) coloro che non sanno cosa succederà dopo la morte; 3) coloro che pensano che la morte stessa provochi e sia portatrice di dolore; 4) coloro che hanno paura della punizione (divina) dopo la morte; 5) coloro che piangono per la perdita dei beni materiali e transitori (Pacević et al., 2021, p.883).

Ad ogni gruppo, Ibn Sīnā affianca una terapia di tipo cognitivo-comportamentale. Per il primo gruppo è previsto una presa di coscienza dell'anima, di come essa si purifica dai tormenti della vita mondana e cambia la sua sostanza perdendo o acquisendo determinate caratteristiche e proprietà. La paura provata dal secondo gruppo, invece, è descritta da Ibn Sīnā come la paura dell'ignoto, che nella letteratura freudiana viene chiamata "nevrosi da ansia"¹⁰² e ad oggi come "ansia"¹⁰³. Il rimedio adeguato a questo gruppo è la presa di coscienza di se stessi e creare e sviluppare una relazione con il trascendente (Pacević et al., 2021, pp.883, 884).

Il terzo gruppo prova paura nei confronti della morte è dovuta dalla paura del dolore che essa stessa genera. Avicenna sottolinea come il dolore che si prova nel momento della morte è viscerale e non spirituale, pertanto l'anima non soffre. Per coloro che temono la punizione dopo la morte, Ibn Sīnā suggerisce una terapia basata su التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs, trad. "Purificazione dell'anima", "Purificazione interiore"). Per l'ultimo gruppo, che prova paura dell'abbandono e dalla caratteristica che la morte le relazioni materiali, bisogna essere in grado di conoscere e riconoscere Dio in maniera tale da mantenere una relazione continua, che non si scinde mai (Pacević et al., 2021, pp. 884-886).

Gli studi di Avicenna sono stati ripresi dalla psicologia islamica moderna per sviluppare un modello psicologico per attenuare regolare l'emozione della paura sia con la pratica spirituale sia quella psicologica. Tale approccio prende il nome di *Fear Reducing Holistic Approach* (FERHA).

¹⁰² Pacević, A., Pacević, I., Dedić, E., & Hasanović, M. (2021). A Treatise of the Islamic Philosopher Ibn Sina (Avicenna) on the Fear of Death and the Treatment of Anxiety Caused by It. *Psychiatria Danubina*, 33(suppl 4), p.884. <https://hrcak.srce.hr/file/395005>

¹⁰³ Pacević, A., Pacević, I., Dedić, E., & Hasanović, M. (2021). A Treatise of the Islamic Philosopher Ibn Sina (Avicenna) on the Fear of Death and the Treatment of Anxiety Caused by It. *Psychiatria Danubina*, 33(suppl 4), p.884. <https://hrcak.srce.hr/file/395005>

Il FEHRA unisce gli studi di Ibn Sīnā e بديع الزمان سعيد النورسي (trasl. Badī‘ al-Zamān Said Al-Nursī), alias Al-Nursī (1877-1960). Il primo descrive la paura come frutto della facoltà immaginativa, che agisce come uno specchio e riflette sia i pensieri sia le idee che generano paura. Maggiore è la presenza di stimoli negativi nella facoltà immaginativa, maggiore sarà la paura percepita. Al-Nursī, come il suo predecessore, sottolinea il ruolo della facoltà immaginativa nel generare paura quando viene abusata e trattata come un elemento tangibile anziché come una reazione ad una minaccia percepita (Yucel, 2022, pp. 3842-3844).

Il FEHRA si costruisce sulla base di quattro processi: 1) sviluppare fiducia nella persona soggetta alla paura, tramite l’ascolto attivo e la condivisione reciproca delle esperienze di vita. Ciò permette al paziente sia di aumentare fiducia nei confronti dello psicologo sia aumentare la propria autostima; 2) ridurre la paura tramite attività sia individuali sia sociali. Questo processo coinvolge il paziente a dedicarsi ad alcune attività che, nella tradizione islamica, sono mezzi efficaci per ridurre la paura. Alcuni di queste attività sono الذكر (trasl. “Ricordo”, “menzione” di Dio), leggere il Corano, la pratica della دعاء (trasl. Du’a, trad. Supplicazione, invocazione), praticare atti di venerazione e anche dedicarsi ad attività sociali come volontariato e sport in maniera tale da affievolire la paura; 3) riconoscere le criticità che la facoltà immaginativa genera come ansia, isolamento, manifestazione di comportamenti atipici; 4) scoprire (o riscoprire) i propri punti di forza, in quanto, come enunciato dal Corano (Yucel, 2022, pp. 3845-3849):

”فَلَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا“

“Allah non impone a nessun’anima un carico al di là delle sue capacità”¹⁰⁴ (Corano, Sūrat Al-Baqarah, trad. “La Giovenca”, 2:286, trad. H.R. Piccardo).

Molti dotti islamici confermano e sono d’accordo sul fatto che questo versetto coranico spiega come ogni essere umano ha in sé un potenziale e capacità efficaci per superare ogni sfida che si presenta e il fallimento è dato dall’inconsapevolezza delle proprie potenzialità.

Il FERHA è risultato come metodo efficace ed efficiente per la regolazione della paura e al miglioramento dello stato psicoemotivo e spirituale della persona che intraprende tale percorso terapeutico. L’approccio utilizzato integra strategie di guida verso il benessere sia intrapersonale sia interpersonale avvalendosi sia di strategie che connettono la persona sia alla dimensione spirituale sia quella viscerale.

Si può osservare come la tematica delle emozioni e della loro regolazione è ampia nella letteratura islamica e di come siano stati sviluppati metodi e terapie olistiche per far fronte alle “malattie del cuore” come la rabbia distruttiva e la tristezza persistente.

Anche ne السنة (trasl. Al-Sunnah, trad. “pratiche”, “stile di vita” del profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) si possono riscontrare vari riferimenti e raccomandazioni per la regolazione delle emozioni come il silenzio, la preghiera e l’abluzione e lo stesso profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) sollevò la questione di trovarsi una “cura” in caso di malattia, qualsiasi essa sia.

Si riporti l’aneddoto:

¹⁰⁴ Sūrat Al-Baqarah, citato in Yucel, S. (2022). An Islamic Therapy: A Fear Reducing Holistic Approach (FERHA). *Journal of Religion and Health*, 61. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01286-7>

”إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالذَّوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ“

“Allah ha fatto scendere sia la malattia che la cura e ha stabilito una cura per ogni malattia; quindi, curatevi dal punto di vista medico, ma non usate nulla di illecito.”¹⁰⁵
(Dawud (a) 3874, trad. W. Lagdani).

المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “Avvicinamento”) è uno dei modi più efficaci per regolare le emozioni, così come raggiungere una consapevolezza e cambiare la dimensione intrapsichica e sociale. Il profeta مُحَمَّدٌ (trasl. Muḥammad) se ne avvalse in grande scala e si possono ritrovare altre figure storiche che si sono avvalse della pratica della mindfulness e nel prossimo capitolo si farà un’analisi delle persone che nella letteratura islamica si sono avvalsi de المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “Avvicinamento”) nelle sue più varie forme come تَذَكُّرٌ (trasl. Taḍakkur, trad. “Rimembranza”), تَفَكُّرٌ (trasl. Tafakkur, trad. “Riflessione”), تَعَامُلٌ (trasl. Ta ‘āmul, trad. “Meditare”), اسْتِبْصَارٌ (trasl. Istibṣār, trad. “Ponderare”), تَدَبُّرٌ (trasl. Tadabbur, trad. “Considerare”), اِعْتِبَارٌ (trasl. I ‘tibār, trad. “Contemplare”) e النَّثْرُ (trasl. Al-natr, trad. esaminare).

Per scoprire come المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “Avvicinamento”) abbia promosso benessere psicoemotivo e crescita sia personale sia spirituale, è fondamentale fare un passo indietro nel passato e scoprire alcune figure storiche che si sono avvalsi di tale pratica per porre un equilibrio psicoemotivo e spirituale nella propria vita.

¹⁰⁵ Dawud A., *Sunan Abi Dawud 3874, Chapter 11: Regarding the disliked remedies, Book 29: Medicine (Kitab Al-Tibb)* Grade: Da’if (Al-Albani) <https://sunnah.com/abudawud:3874>

CAPITOLO 3: ¹⁰⁶التزكية النفس NELLA STORIA UMANA

3.1 INTRODUZIONE

“وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ”

“[...] Allah propone metafore agli uomini, affinché riflettano.” (Corano, Sūrat Ibrāhīm, 14:25, trad. “Abramo”, trad. H.R. Piccardo).

La meditazione, nella letteratura islamica, comprende un’ampia gamma di pratiche di cui la persona può avvalersi per raggiungere l’equilibrio psicoemotivo così come stabilire un contatto più profonda con se stessi e l’ambiente che la circonda promuovendo una maggiore consapevolezza emotiva e resilienza.

Il versetto sopracitato guida la persona alla pratica della meditazione la quale, nell’Islam, comprende: تَذَكُّر (trasl. Taḍakkur, trad. “Rimembranza”), تَفَكُّر (trasl. Tafakkur, trad. “Riflessione”), تعامل (trasl. Ta ‘āmul, trad. “Meditare”), استبصار (trasl. Istibṣār, trad. “Ponderare”), تدبُّر (trasl. Tadabbur, trad. “Considerare”), اعتبار (trasl. I ‘tibār, trad. “Contemplare”) e النثر (trasl. Al-Naṭr, trad. Esaminare) (vedi capitolo 2, pag.42).

Ad accompagnare la meditazione vi è anche la ricerca del luogo che permetta lo sviluppo dei quattro fattori rigenerativi i quali *being away, fascination, extend e compatibility*.

Questi fattori sono strettamente uniti per lo sviluppo di un equilibrio interiore delle persone e, indubbiamente, ci si domanda come tale pratica sia stata tramandata tra le varie generazioni, così come tradizioni culturali.

La pratica della mindfulness o, in arabo, التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs), è una pratica che porta ad un migliore sia della salute mentale e del benessere emotivo sia dello sviluppo e consolidamento della relazione con Dio.

La pratica della mindfulness nella letteratura islamica non è limitata solo ai profeti. Anzi, essa è incoraggiata a tutti i fedeli che ambiscono ad uno sviluppo sia personale sia spirituale.

Difatti, التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs) è presente in maniera ampia nella letteratura islamica (vedi cap. 2, p. 42), specialmente per quanto riguarda المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “L’avvicinamento”), praticata da vari profeti tra come il profeta إِبْرَاهِيمَ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo) soprannominato, nella tradizione islamica, come خليل الله (trasl. “Ḥalil Allāh”, trad. “Amico di Allāh”) per l’amore per Dio e la sua più completa sottomissione.

Esemplare è anche la pratica della meditazione messa in atto da una delle donne d’onore nella letteratura islamica: مَرْيَمُ بِنْتُ إِيمْرَانَ (trasl. Maryam Bint ‘Imrān, trad. Maria figlia di ‘Imrān) la quale storia è ben spiegata nel Corano, in quanto a lei è dedicato un intero capitolo.

Anche il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) praticò a fondo المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “L’avvicinamento”) presso غَارِ حِرَاءَ (trasl. “Ġār Ḥirā”, trad. “Caverna Ḥirā”) presso جبل النور (trasl. “Ġabal Al-Nur”, trad. “La Montagna Di Luce”).

¹⁰⁶ التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs, trad. “Purificazione dell’anima”, “Purificazione interiore”).

In tempi più recenti, anche عبدالغفار خان (trasl. ‘Abd Al- Ġaffār Khān) ha praticato la meditazione seguendo l'esempio dei suoi predecessori, al fine di liberare sia se stesso che il popolo Pashtun dall'oppressione da loro stessi instaurata dal *badal* sia dalla mano inglese. Questo capitolo si propone di esaminare le modalità con cui queste quattro figure di spicco si sono avvicinate e hanno sviluppato un equilibrio spirituale mediante la pratica della meditazione.

3.2. خلیل الله: ABRAMO, “L’AMICO DI ALLĀH”

Il profeta إِبْرَاهِيمُ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo) cercava di trovare una risposta al suo quesito: “Chi è Dio?” e la sua storia, esposta nel Corano, dimostra come la meditazione è la modalità giusta per conoscere Dio.

Nel Corano vi è la spiegazione dettagliata di come il profeta si sia avvicinato, con la pratica della meditazione, a conoscere Dio e ad avvicinarsi a Lui.

Fin dalla giovane età, إِبْرَاهِيمُ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo) si è sempre domandato chi fosse Dio e cercò di darsi una risposta osservando ed esaminando l’ambiente che lo circonda

إسماعيل بن عمر بن كثير (trasl. Ismā‘īl Ibn ‘umar Ibn Kaṭhīr), giurista e storico arabo, trasmise in maniera peculiare la storia dei profeti e facendo riferimento al Corano, spiega come il profeta إِبْرَاهِيمُ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo), ha trovato Dio tramite l’arte della contemplazione.

È fondamentale, pertanto, spiegare il contesto storico e l’ambiente in cui il profeta era inserito, prima di svelare come egli si è avvicinato a Dio.

Secondo la tradizione islamica, إِبْرَاهِيمُ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo) nacque a Babilonia, nell’odierna Iraq. Era un periodo in cui varie popolazioni avevano abbandonato le pratiche trasmesse dai precedenti profeti e messaggeri e si dedicarono alla venerazione di statue. Il padre di إِبْرَاهِيمُ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo), era uno scultore e un giorno egli gli domandò chi fosse la statua con le orecchie grandi e il padre rispose che fosse *Mardukh*, il dio degli dèi. إِبْرَاهِيمُ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo), che allora aveva appena sette anni, si discostò da tale dichiarazione e continuò a cercare la risposta alla sua domanda (Kathir, 2020).

Nel Corano viene narrato di come إِبْرَاهِيمُ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo), una sera si allontanò dalla sua dimora e si diresse verso le montagne, finché non raggiunse una caverna e vi rimase l’intera notte: è proprio in quel momento, che إِبْرَاهِيمُ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo) iniziò a trovare una risposta alla sua domanda (Kathir, 2020).

خليل الله (trasl. “Ḥalil Allāh”, trad. “Amico di Allāh”) osservò le stelle e, come cita il Corano (Kathir, 2020; Corano, 6:76-78):

“فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَى كَوْكَبًا سَقَطَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أُحِبُّ الْفٰلِئِينَ”

“Quando la notte ravvolse, vide una stella e disse: «Ecco il mio Signore!». Poi quando essa tramontò disse: «Non amo quelli che tramontano».” (Corano, Sūrat Al-An’am, trad. “Il Bestiame”, 6:76, trad. H.R. Piccardo).

Continuò alla ricerca della sua risposta e contemplò anche la Luna come citato nel seguente verso:

“فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِغًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَئِن لَّمْ يَهْدِنِي رَبِّي لَأَكُونَنَّ مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ”

“Quando osservò la luna che sorgeva, disse: «Ecco il mio Signore!». Quando poi tramontò, disse: «Se il mio Signore non mi guida sarò certamente tra coloro che si perdonano!»” (Corano, Sūrat Al-An’am, trad. “Il Bestiame”, 6:76, trad. H.R. Piccardo).

E, infine, contemplò anche il Sole:

«فَلَمَّا رَأَى الشَّمْسُ بَارِغَةً قَالَ هَذَا رَبِّي هَذَا أَكْبَرُ فَلَمَّا أَفَلَتْ قَالَ يَاقَوْمِ إِنِّي بَرِيءٌ مِمَّا تُشْرِكُونَ
إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا”

“Quando poi vide il sole che sorgeva, disse: «Ecco il mio Signore, ecco il più grande!». Quando poi tramontò disse: «O popol mio, io rinnego ciò che associate ad Allah! In tutta sincerità rivolgo il mio volto verso Colui Che ha creato i cieli e la terra” (Corano, Sūrat Al-An’am, 6:78, trad. H.R. Piccardo).

E proprio con questo ultimo versetto, خليل الله (trasl. “Ḥalīl Allāh”, trad. “Amico di Allāh”) iniziò a intraprendere e a sviluppare la relazione con il trascendente. Proprio tramite tutti i processi de المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “Avvicinamento”), il profeta إبراهيم (trasl. Ibrāhīm, trad. “Abramo”) sviluppò un benessere psicoemotivo e spirituale insolubile ed eterno.

La ricerca di Dio è una delle aspirazioni più profonde che risiedono nel cuore di ogni Sua creatura, poiché rappresenta l’essenza della loro esistenza. La ricerca di Dio, infatti è intrinseca nella فطرة الانسان (trasl. Fiṭrat Al-insān, trad. “Natura umana”) e, nella letteratura islamica, Dio non lascia le Sue creature nella delusione e privi di risposta, in quanto la Sua misericordia accoglie ogni anima e ogni cuore che desidera di conoscerLo.

Ne è anche la conferma il seguente aneddoto:

«مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ، وَمَنْ كَرِهَ لِقَاءَ اللَّهِ كَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ»

“Chiunque ami incontrare Allāh, Allāh ama incontrarlo”¹⁰⁷ (Bukhari (c) 6508; trad. W. Lagdani).

L’esempio del profeta إبراهيم (trasl. Ibrāhīm, trad. “Abramo”) è potente in quanto mostra come l’anima e il cuore sono propensi a crescere nel momento in cui si affidano a Lui e alla Sua volontà senza alcuna esitazione.

Nel corso delle generazioni, furono in numerosi a cercare l’avvicinamento di Dio e l’Islam, come religione abramitica, segue le orme del profeta إبراهيم (trasl. Ibrāhīm, trad. “Abramo”) e richiama all’arte de fondo المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “L’avvicinamento”), specificatamente della contemplazione.

Anche l’ultimo profeta, مُحَمَّد (trasl. Muḥammad), si distinse per la ricerca della presenza divina, insegnandola anche alle future generazioni ad intraprendere il percorso.

¹⁰⁷ Sahih al-Bukhari 6508 Chapter 41: Whoever loves to meet Allah, Allah loves to meet him, Book 81: To make the Heart Tender (Ar-Riqaq), <https://sunnah.com/bukhari:6508>

3.3. مَرْيَمُ بِنْتُ عِمْرَانَ: MARIA, DONNA D'ONORE

La storia di مَرْيَمُ بِنْتُ عِمْرَانَ (trasl. Maryam Bint 'Imrān, trad. “Maria Figlia di 'Imrān”) è ben nota nel Corano, in quanto Dio le dedicò un intero capitolo all'interno delle Tavole ben Conservate¹⁰⁸ e il profeta مُحَمَّدٌ (trasl. Muḥammad) elogiò مَرْيَمُ (trasl. Maryam, trad. “Maria”) per la sua profonda e totale dedizione, fede e sincerità nei confronti di Dio.

Nella letteratura islamica, inoltre, la figura di مَرْيَمُ (trasl. Maryam, trad. “Maria”) è così importante che quando si nomina il profeta عِيسَى (trasl. 'Īsā, trad. “Gesù”) egli viene sempre chiamato come مريم بن عيسى (trasl. 'Īsā Ibn Marīam, trad. “Gesù figlio di Maria”), per sottolineare come egli è figlio di una donna d'onore.

La storia di مَرْيَمُ (trasl. Maryam, trad. “Maria”) è ben raccontata nel Corano, precisamente nel capitolo 19 (Sūrat Maryam). La vita della figlia di 'Imrān è ricca di momenti di consapevolezza e sviluppo della relazione con Dio.

Il capitolo invita i lettori al ricordo di مَرْيَمُ (trasl. Maryam, trad. “Maria”), inteso come a riflettere su come ella abbia ottenuto la benedizione di Dio nell'arco della sua vita.

”وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ مَرْيَمَ إِذِ انْتَبَذَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِيًّا“

“Ricorda Maria nel Libro, quando si allontanò dalla sua famiglia, in un luogo ad oriente e tese una cortina tra sé e gli altri.” (Corano, Sūrat Maryam, trad. “Maria”, 19:16-17, trad. H.R. Piccardo).

Il versetto fa riferimento a come مَرْيَمُ (trasl. Maryam, trad. “Maria”), per adempiere all'adorazione di Dio, aveva tutta una stanza per sé accanto al tempio, costruita dal cognato di حنه (trasl. Hannah, trad. Anna), زكريا (trasl. Zakariyā, trad. “Zaccaria”), il quale fu designato come suo guardiano (Kathir, 2020). Tale caratteristica, come si vedrà nel sottoparagrafo successivo, viene ripresa dal profeta مُحَمَّدٌ (trasl. Muḥammad) per praticare la اعتكاف (trasl. I'tikāf, trad. “Ritiro spirituale”).

Nella letteratura islamica, la devozione di مَرْيَمُ (trasl. Maryam, trad. “Maria”) era tale che ogni qualvolta che il profeta زكريا (trasl. Zakariyā, trad. “Zaccaria”) controllava come stesse la nipote, trovava frutta fresca nella stanza. Quando lui le domandò da dove provenissero, ella rispose che erano un dono di Dio e che non doveva sorprendersi del fatto che Dio provvigiona chi vuole (Kathir, 2020).

La fede di مَرْيَمُ (trasl. Maryam, trad. “Maria”) in Dio molto forte, anche nel momento del travaglio, ebbe fede e ricevette supporto emotivo per affrontare tale difficoltà.

Per مَرْيَمُ (trasl. Maryam, trad. “Maria”), era un momento di paura, ansia e dolore e Dio la confortò con il seguente:

”فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا فَكَلِمَ وَأَسْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَأِمَّا تَرَيَنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا“

¹⁰⁸ Con il termine “Tavole ben Conservate” si intende l'archetipo del Corano.

“Fu chiamata da sotto”¹⁰⁹: «Non ti affliggere, ché certo il tuo Signore ha posto un ruscello ai tuoi piedi; scuoti il tronco della palma: lascerà cadere su di te datteri freschi e maturi. Mangia, bevi e rinfrancati. Se poi incontrerai qualcuno, di’: “Ho fatto un voto al Compassionevole e oggi non parlerò a nessuno”». (Corano, Sūrat Maryam, 19:24-26, trad. H.R. Piccardo).

Tali versetti sono l’esempio lampante del supporto psicoemotivo dato da Dio alle Sue creature. Nel caso di مَرْيَمَ (trasl. Maryam, trad. “Maria”), le vennero date delle indicazioni per far fronte alla paura e al suo desiderio di morte espresso durante il travaglio. Dio la guidò a scuotere il tronco di palma, dunque di fare attività fisica e di mangiare, dunque di nutrirsi. Esse sono le linee guida che, generalmente, si danno alle persone che soffrono di depressione, in maniera tale da non rimanere inetti.

L’esempio di مَرْيَمَ (trasl. Maryam, trad. “Maria”) è molto vivo e il suo esempio fu d’ispirazione anche per il profeta مُحَمَّدَ (trasl. Muḥammad), come vedremo nel successivo sottoparagrafo.

3.4. حَبِيبُ اللَّهِ: MUḤAMMAD, “IL BENEAMATO DEL MISERICORDIOSO”

Il profeta مُحَمَّدَ (trasl. Muḥammad), nella tradizione islamica, è il diretto discendente del profeta إِبْرَاهِيمَ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo) da parte del figlio إِسْمَاعِيلَ (trasl. Ismā‘īl, trad. Ismaele) (Qasimi, 2013).

Figlio di عبد المطلب بن عبد الله (trasl. Abd Allāh Ibn ‘abd Al-Muttalib) (546-570 CA) e أَمِينَةُ بِنْتُ وَهْبٍ (trasl. Āmina Bint Wūahāb) (549-577 CA), مُحَمَّدَ (trasl. Muḥammad) ebbe una ricca di incontri che contribuirono a plasmare la sua personalità e il suo cuore fu diretto verso la ricerca di Dio come accadde per إِبْرَاهِيمَ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo)

Adottato dallo zio paterno, a seguito della morte dei genitori, شَيْبَةَ بْنِ هَاشِمٍ (trasl. Šayba Ibn Hašim) alias عَبْدِ الْمُطَّلِبِ (trasl. ‘Abd Al-Muṭṭālib) (497-578 CA), egli sviluppò un’immensa resilienza, sviluppò grandi capacità di problem-solving e ragionamento, così come intelligenza emotiva.

Nonostante la sua giovane età, egli si dedicò quasi quotidianamente ad una profonda meditazione e ciò fu noto al monaco Cristiano بِحِيرَى (trasl. Baḥīrā), che lo incontrò durante un viaggio con lo zio paterno a Siria. Il monaco disse al nonno del profeta che il ragazzo necessitava di protezione in quanto comprese che il giovane ragazzo avrebbe portato una “lieta novella”¹¹⁰ (Qasimi, 2013).

Raggiunta la fascia del giovane adulto, مُحَمَّدَ (trasl. Muḥammad) divenne l’impiegato di خَدِيجَةَ بِنْتُ حُوَيْلِدٍ (trasl. Ḥadījah Bint Ḥwaylid), donna d’affari che gestiva autonomamente la sua attività commerciale a seguita della morte del padre (Qasimi, 2013).

¹⁰⁹ “Fu chiamata da sotto”, nella letteratura islamica, può far riferimento ad un angelo oppure al figlio عِيسَى (trasl. ‘Īsā, trad. “Gesù”). Informazione reperibile a piè del versetto: <https://quran.com/19>

¹¹⁰ Con “Lieta novella”, nella letteratura islamica, si fa riferimento a buone notizie come è avvenuto per il profeta إِبْرَاهِيمَ (trasl. Ibrāhīm, trad. Abramo) quando ricevette la notizia che avrebbe avuto un figlio nonostante la sua avanzata età, così come per مَرْيَمَ بِنْتُ عِمْرَانَ (trasl. Maryam bint ‘Imrān, trad. “Maria figlia di ‘Imrān), nonché madre del profeta عِيسَى بْنِ مَرْيَمَ (trasl. ‘Īsā Ibn Marīam, trad. Gesù Figlio di Maria).

خديجة (trasl. Ḥadījah), rimase impressionata dalle qualità di مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) e dalle sue competenze commerciali e chiese la mano all'allora venticinquenne profeta (Qasimi, 2013).

مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) non abbandonò mai la pratica della contemplazione e riflessione e خديجة (trasl. Ḥadījah) rispettava e comprendeva quanto fosse importante per il marito tale pratica. Durante questo periodo, مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) non era ancora stato dichiarato come profeta e ciò prese posto proprio durante il suo isolamento presso غَارِ جِرَاء (trasl. "Ġār Ḥirā", trad. "Caverna Ḥirā") portandosi con se il necessario, tra cui alimenti, e tornò presso la sua dimora quando essi finivano. Anche خديجة (trasl. Ḥadījah) eseguiva tale pratica insieme a مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) presso la caverna (Qasimi, 2013).

In aggiunta, il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad), implementò come forma di devozione a Dio la pratica della اعتكاف (trasl. I'tikāf, trad. "Ritiro spirituale"), forma di meditazione utilizzata non solo dal profeta ma anche dai suoi compagni come, ad esempio, عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ (trasl. 'Umar ibn al-Khaṭṭāb) e tanti altri fedeli.

La meditazione tramite اعتكاف (trasl. I'tikāf, trad. "Ritiro spirituale") venne praticata durante gli ultimi dieci giorni del mese di رَمَضَانَ (trasl. Ramaḍān) presso i مَسْجِدِ (trasl. Al-Masḡid, trad. "Luogo di culto"), e prevedeva l'incremento della conoscenza della fede tramite la meditazione, lettura del Corano e dedicarsi con tutto il cuore alla devozione di Dio. tramite اعتكاف (trasl. I'tikāf, trad. "Ritiro spirituale"), la persona si libera da tutto ciò che è mondano tra cui le preoccupazioni, e si focalizza in una crescita sia spirituale sia personale dedicandosi alla devozione di Dio. Ciò comporta anche ad un miglioramento nella regolazione delle emozioni (A. C. Karakaş & H. H. Eker, 2018, pp. 162, 163, 165) in quanto la persona è in un momento di analisi della propria نفس (trasl. Nafs, trad. "Anima", "psiche"), delle due debolezze e delle sue qualità e si sottopone a التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs, trad. "La purificazione dell'anima").

Nella tradizione islamica, il ritiro spirituale era tipico dei discendenti di إسماعيل (trasl. Ismā'īl, trad. Ismaele) e il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) non la praticava in maniera estrema (Qasimi, 2013) in quanto, come esposto da lui stesso in un aneddoto:

“إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا،”

“In verità la religione è semplice e chiunque ecceda se stesso nella sua religione non sarà in grado di continuare in questo modo. Quindi non devi essere estremo, ma prova ad avvicinarti alla perfezione e riceverai le buone notizie che sarai ricompensato”¹¹¹ (Bukhari (d) 39; trad. W. Lagdani).

Tramite la meditazione e l'avvicinamento alla fede di Dio, il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) sviluppò una resilienza e una capacità emotiva tale da poter superare ogni evento della propria vita. Si ricorda il capitolo 108 del Corano, الْكَوْثَرُ (trasl. Al-Kawṭar), rivelata al profeta quando perse i suoi figli maschi e Dio, per consolarlo della perdita gli rivelò come nella prossima vita avrebbe ricevuto in dono il fiume الْكَوْثَرُ (trasl. Sūrat Al-Kawṭar, trad. "Capitolo Al-Kawṭar") in Paradiso, oppure de عام الحزن (trasl. 'Ām Al-Ḥuzn, trad. "Anno della tristezza") che ha preso luogo nel 619 quando حَبِيبُ اللَّهِ (trasl. Ḥabībū Allāh, trad. "Il Benemato di Allāh") perse sia sua

¹¹¹ Bukhari. Sahih al-Bukhari 39 Chapter 29: Religion is very easy, Book 2: Belief <https://sunnah.com/bukhari:39>

moglie خديجة (trasl. Ḥadījah) sia suo zio paterno الْمُطَّلِب (trasl. ‘Abd al-Muṭṭalib) (Qadhi, 2023, p.106, 109).

Anche nella situazione di lutto e di persecuzione da parte dei Qurāysh, la popolazione che viveva a quei tempi in Mecca e clan di appartenenza dello stesso profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) (Qadhi, 2023, pp.110-114), egli non venne meno all’accettazione del destino che gli fu scritto da الْقَادِر¹¹² (trasl. “Al-Qadir, trad. “Il Potente”) e nel momento di tristezza e dolore, paura e ansia, il profeta proprio come i suoi predecessori, tra cui يَعْقُوب (trasl. Ya’qūb, trad. Giacobbe) quando perse per suo figlio يُوْسُف (trasl. Yūsuf, trad. Giuseppe). Il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad), dunque, supplicò:

“«O Allah, a Te mi lamento della mia debolezza e della mia umiliazione davanti agli uomini. Tu sei il più misericordioso di tutti coloro che hanno misericordia. Tu sei il Signore degli umili e sei il mio Signore. A chi mi affidi? A un estraneo che mi accoglie con ostilità o a un parente stretto a cui Tu hai dato potere su di me? Finché non ti arrabbi con me, non mi importa, ma la Tua protezione è più facile per me. Cerco rifugio nel Tuo Volto, che illumina tutte le tenebre e da cui sono rettamente guidate tutte le vicende di questo mondo e dell'altra vita. Non sia mai che io incorra nella Tua ira o che sia soggetto alla Tua collera. Tu hai il diritto di criticare finché non ti accontenti, e non c'è potere né forza se non attraverso Te.»»¹¹³

Con tale supplica, il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) si rivolse a Dio e di come era solito *conversare* con Dio. Tale supplica è la quintessenza della consapevolezza di Dio, dei Suoi attributi e della Sua onnipresenza, elementi che si acquisiscono tramite la meditazione e la volontà di voler conoscerLo (Qadhi, 2023, p.115).

Un altro esempio di meditazione praticata dal profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) per quanto riguarda تعامل (trasl. Ta ‘āmul, trad. “Meditare”) è riportato da sua moglie عائشة بنت أبي بكر (‘Āi ša Bint Abū Bakr)¹¹⁴, in cui una notte, il profeta si dedicò alla preghiera e ricevette¹¹⁵ un nuovo versetto coranico che recita il seguente:

”إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولَى الْأَلْبَابِ“

“In verità, nella creazione dei cieli e della terra e nell’alternarsi della notte e del giorno, ci sono certamente segni per coloro che hanno intelletto” (Corano, Sūrat Ali ‘Imrān, trad. “La Famiglia di ‘Imrān” 3:190; Trad. H.R. Piccardo).

E il profeta pianse tutta la notte, riflettendo come Dio sia onnipotente, Il Creatore del cielo e della terra, dei cinque elementi, dei fiori e delle stelle, il sole e i pianeti¹¹⁶ e, proprio come il

¹¹² L’attributo di Dio الْقَادِر (trasl. “Al-Qadir, trad. “Il Potente”) fa riferimento a come Egli è Colui che decreta ciò che Lui vuole e come vuole. Un esempio è di come Egli ha decretato sia al profeta زَكَرِيَّا (trasl. Zakariyā, trad. “Zaccaria”) e sua moglie un figlio, così come a مَرْيَم (trasl. Maryam, trad. “Maria”) il profeta عِيسَى (trasl. ‘Īsā, trad. “Gesù”). Finché si ha fede e conoscenza in Lui, Egli rende possibile ciò che alle sue creature sembra impossibile.
¹¹³ Qadhi, Y. (2023). *The Sirah of the Prophet (pbuh)*, p.114, Kube Publishing Ltd. <https://www.perlego.com/book/3948836>

¹¹⁴ Hani S., *Virtues of the Qur’an’s Chapters and Verses. A special Āyah to Reflect Upon*. Reference: Sahih Ibn Hibban 620. Reference: Virtues of the Quran’s Chapters and Verses 26. <https://sunnah.com/virtues:26>

¹¹⁵ Il Corano non fu rivelato al profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) integralmente, bensì progressivamente sotto forma di versetti.

¹¹⁶ Una volta rivelato il versetto coranico, il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) pianse tutta la notte, tantoché le sue lacrime bagnarono la sua barba e il terreno su cui era seduto. Virtues of the Qur'an's Chapters and Verses 26

profeta إِبْرَاهِيمَ (trasl. Ibrāhīm, trad. “Abramo”), حَبِيبُ اللَّهِ (trasl. Ḥabībū Allāh, trad. “Il Beneamato di Allāh”) rafforzò la sua fede e la relazione con Dio.

Nella tradizione islamica la meditazione è elemento fondamentale per la crescita sia spirituale sia personale che, una volta uniti armoniosamente, promuovono una maggiore resilienza e capacità di affrontare anche le sfide più oppressive che si possono presentare. Sulla base sia degli insegnamenti e principi islamici, un’ulteriore figura molto vicina ai nostri tempi, adoperò la pratica de التزكية النفس (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs) per liberare la propria anima e la propria popolazione dall’oppressione del *badal* e da quella inglese, tramite la nonviolenza: egli è عبدالغفار خان (trasl. Abdul Al-Ghaffār Khān), il “Re dei Khān”, un lottatore spirituale che insegnò ai Pashtun come l’amore, la pace e la conoscenza siano i mezzi più efficaci ed efficienti per liberarsi da qualsiasi tipologia di oppressione.

3.4. عبدالغفار خان: ‘ABD AL- ĠAFFĀR KHĀN, “IL RE DEI KHĀN”

“Non merito la gloria che avete riversato su me. La gloria deve andare al metodo nonviolento, che ha cambiato la natura della nostra gente”¹¹⁷

I Pashtun sono una popolazione stanziata nel nord del Peshwar, un’area tra il fiume Indo e le catene montane. I Pashtun si dividevano in vari sottogruppi, come i *mohmand*, *yusufzai*, *orakzai*, *wazir* e *mahsud* ognuno stanziatosi in un’area ben distinta del distretto del Peshwar e, nonostante la distanza territoriale e l’influenza inglese, potevano autogovernarsi con il *pakhtunwali* (tra. “Legge dei Pathan”), un codice implicito che vigeva all’interno della comunità dei Pashtun.

Il *pakhtunwali* conteneva varie norme, come il *melmastia*, ovvero il codice d’ospitalità che implicava la costruzione di un *hujra*, ovvero una casa per gli ospiti, e il *badal*¹¹⁸ il codice che richiama alla vendetta per il torto subito e trasmesso di generazione in generazione.

Il quesito per quanto riguarda la metamorfosi dei Pashtun sorge spontanea: come può aver fatto, una popolazione che seguiva il *badal*, aver trovato la via della nonviolenza? Come hanno fatto a superare le divergenze, le vessazioni coloniali e le difficoltà socioeconomiche, politiche e spirituali fino ad accogliere nella profondità dei loro cuori la nonviolenza, principio fondamentale dell’Islam?

Per cogliere a pieno la trasformazione, bisogna fare un passo indietro, precisamente tra la fine del XVI secolo e XVII secolo.

Nel 1599 in Inghilterra viene fondata la *East India Trade Company* (Compagnia di commercio delle Indie orientali) per consolidare i rapporti commerciali tra la Corona inglese e quella

Chapter: A Special Āyah to Reflect Upon, Book: Virtues of the Qur'an's Chapters and Verses

<https://sunnah.com/virtues:26> , approfondimenti sul significato del versetto coranico reperibili al seguente link: <https://quran.com/it/3:190/tafsirs/tazkirul-quran-en>

La meditazione sul versetto coranico ebbe un impatto psicoemotivo sul Beneamato di Allāh che lo rese ancora più grato delle benedizioni che Dio gli ha concesso.

È fondamentale tenere conto che nella letteratura islamica, qualsiasi pratica di meditazione non è limitata solo ai profeti ma a tutti i fedeli che sono alla ricerca di un avvicinamento a Dio.

¹¹⁷ ‘Abd Al- Ġaffār Khān citato in Easwaran, E. (2008). *Badshah Khan: Il Gandhi musulmano*, p.133, Edizioni Sonda.

¹¹⁸ Il *badal* è il codice culturale che richiama i Pashtun all’obbligo di vendetta per il torto subito. Il *badal* non è correlato in alcun modo alla fede islamica.

indiana (E. Enswaran, pp.41). Tale evento segnò, però, anche l'inizio di una pesante vessazione verso i popoli con cui gli Inglesi entravano in contatto. Con il tempo le oppressioni ebbero incidenza anche nell'organizzazione interna della comunità civili, specialmente per la popolazione della Frontiera occidentale in cui risiedevano i Pashtun.

Per tre secoli l'India rimase una colonia britannica. Ma verso la fine del XIX secolo l'antico sub-continente stava conoscendo una rinascita, grazie a due figure che si sono opposte pacificamente all'oppressione inglese: una molto nota al mondo Occidentale, il Mahaatma Gandhi e l'altra meno nota ma altrettanto importante: 'Abd Al- Ġaffār Khān nella Frontiera Occidentale.

Le due figure nonostante le differenze socioculturali avevano entrambi lo stesso obiettivo: liberare sia se stessi sia i loro compatrioti dall'oppressione culturale, sociale e psicoemotiva a cui erano soggetti.

Particolarmente, عبدالغفار خان (trasl. 'Abd Al- Ġaffār Khān) fu una guida per i Pashtun verso la via della nonviolenza, seguendo i principi fondamentali dell'Islam (vedi cap. 2, pp.46,47).

Tutto ebbe inizio quando il giovane عبدالغفار خان (trasl. 'Abd Al- Ġaffār Khān) decise di andare alla ricerca di una guida che aiutasse la popolazione della Frontiera a riorganizzarsi a livello socioeconomico. La ricerca di un'autorità, nel corso dei giorni, si trasformò nel *ri-trovamento* di Dio e del Suo sostegno.

E l'inverno del 1913 عبدالغفار خان (trasl. 'Abd Al- Ġaffār Khān), si recò presso الْمَسْجِد (trasl. Al-Masğid, trad. "Luogo di culto"), riflettendo sulla precaria situazione dei pashtun, tra cui le donne, i bambini, anziani e le future generazioni, sottomesse alla politica inglese e dal *badal* che impediva a loro di prosperare.

È notte fonda e الْمَسْجِد (trasl. Al-Masğid, trad. "Luogo di culto") decise di intraprendere il *chilla*, ovvero un digiuno per trovare una risposta su come avrebbe potuto migliorare la situazione della sua popolazione. Per giorni e notti, عبدالغفار خان (trasl. 'Abd Al- Ġaffār Khān) si dedicò alla preghiera, finché una luce si risvegliò all'interno della sua anima.

Cita così Easwaran:

"Se non riusciva a trovare aiuto al di fuori di sé, lo avrebbe cercato dentro"¹¹⁹ (E. Easwaran, 2008, p. 77).

Le giornate e le notti passate a dedicarsi all'arte della contemplazione, diedero i loro frutti nel momento in cui il عبدالغفار خان (trasl. 'Abd Al- Ġaffār Khān), conosciuto successivamente come "Badshah Khān"¹²⁰, ovvero "Re dei Khān"¹²¹, dai Pashtun, decise di intraprendere un viaggio spirituale al servizio di Dio che lasciò orme profondi nella storia dei pashtun.

Il badshah¹²² riaprì le scuole per dare un'adeguata istruzione alle future generazioni e, nonostante fu incarcerato più volte in quanto gli ufficiali inglesi lo designavano come un

¹¹⁹ Easwaran, E. (2008). *Badshah Khan: Il Gandhi musulmano*, p.78, Edizioni Sonda.

¹²⁰ Il termine *badshah*, nel dialetto pakhtun, significa "Re".

¹²¹ Il termine *Khān* nel dialetto pakhtun è un titolo onorifico.

¹²² Il termine *Badshah* significa "Re" nel dialetto pakhtun. Il soprannome fu assegnato a 'Abd Al- Ġaffār Khān nel 1931 dagli stessi Pashtun, nonostante egli stesso sottolineò più volte che non si identificava come "Re", bensì come il servitore della sua popolazione.

pathan¹²³ pericoloso, egli si rifiutò di corrompere le guardie carcerarie, come suggerito da alcuni suoi compagni di cella (E. Easwaran, 2008, pp.93,94).

Tale vissuto è simile all'episodio del profeta يوسف (trasl. Yūsuf, trad. Giuseppe) il quale, quando fu ingiustamente incarcerato, si rifiutò di essere liberato eccetto quando giustizia fu fatta sul suo caso.

Durante il periodo di detenzione, il profeta يوسف (trasl. Yūsuf, trad. Giuseppe) ebbe modo di interpretare i sogni di due prigionieri, dimostrando così la sua abilità profetica concessa da Dio. In seguito, quando il re d'Egitto ebbe un sogno enigmatico, nessun interprete riuscì a fornire una spiegazione efficace al regnante. Fu proprio uno dei prigionieri, ora al servizio del re, a ricordare al sovrano dell'esistenza di un uomo in grado di interpretare i sogni. Quell'uomo non era altri che il profeta يوسف (trasl. Yūsuf, trad. Giuseppe).

Il re, recatosi in prigione, chiese al profeta di interpretare il sogno e così fece. Il sovrano, soddisfatto dell'interpretazione, ordinò la liberazione di يوسف (trasl. Yūsuf, trad. Giuseppe) ma quest'ultimo si rifiutò, in quanto voleva che giustizia fosse fatta nei suoi confronti non tanto per le sue capacità interpretative quanto per far luce sulla causa per cui è stato incarcerato, ovvero accusato ingiustamente di essere stato disonesto nei confronti del primo ministro a cui era suo fedele servitore.

Disse il profeta يوسف (trasl. Yūsuf, trad. Giuseppe):

“وَمَا أُبْرِي نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۚ إِلَّا مَا رَجِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ”

“Non voglio assolvere me stesso! In verità l'anima è propensa al male, a meno che il mio Signore per la misericordia [non la preservi dal peccato]. In verità il mio Signore è perdonatore, misericordioso» (Corano, Sūrat Yūsuf, trad. “Giuseppe”, 12:53, trad. H.R. Piccardo).

Il badshah, una volta scarcerato, riprese la sua attività nonviolenta spirituali e fu accolto calorosamente dai suoi compagni e dalla sua famiglia ma la situazione sia in India sia nella Frontiera non vedeva alcun tipo di miglioramento.

L'India cadeva nelle fiamme e ciò aveva delle forti ripercussioni sul territorio della Frontiera, tantoché عبدالغفار خان (trasl. ‘Abd Al- Ġaffār Khān) iniziò a partecipare alle riunioni organizzate da alcuni leader musulmani ma, a causa un clima che non rispecchiava affatto l'etica islamica, il badshah decise di andarsene insoddisfatto dalla conferenza.

Corre l'anno 1929 e عبدالغفار خان (trasl. ‘Abd Al- Ġaffār Khān) decise di affrontare il suo nemico primordiale, il *badal*, quindi i Pashtun stessi. Con un animo pacifico e nonviolento, عبدالغفار خان (trasl. ‘Abd Al- Ġaffār Khān) creò i *khudai khidmatgar*, ovvero “Servi di Dio” sotto un giuramento che, come riporta Easwaran, era difficile da proclamare per un pathan il quale, fino a poco tempo prima, la sua anima era dettata da un codice che incitava alla vendetta.

Proclama عبدالغفار خان (trasl. ‘Abd Al- Ġaffār Khān):

¹²³ La parola “Pathan” è la versione hindi di *Pakhtun* o *Pashtun*, termine utilizzato dalla popolazione della Frontiera Occidentale per identificarsi. “Pathan” significa “colui che parla *pakhtu* (o *pashto*)” ed è così che la popolazione venne riconosciuta anche a livello mondiale (E. Easwaran, 2008, p. 24, informazione reperibile a piè di pagina).

“Sono un khudai khidmtgar, e poiché Dio non ha bisogno di essere servito, ma servire la Sua creazione è servire Lui, prometto di servire l’umanità nel nome di Dio.

Prometto di astenermi dalla violenza e dal cercare vendetta.

Prometto di astenermi dal prendere parte a litigi e risse e dal crearmi nemici.

Prometto di trattare tutti i pathan come fratelli e amici.

Prometto di astenermi da usi e costumi antisociali.

Prometto di vivere una vita semplice, di praticare la virtù e di astenermi dal male.

Prometto di avere modi gentili e una buona condotta, e di non condurre una vita pigra.

Prometto di dedicare almeno due ore al giorno all’impegno sociale.”¹²⁴ (E. Easwara, 2008, pp. 114,115).

E proprio con questo giuramento, i “Servi di Dio”, già dal 1930 si sottoposero ad una campagna intensiva di educazione e organizzazione nonviolenta, ma ciò intimorì gli ufficiali inglesi che fecero ricorso all’arresto del badshah. Per far fronte all’incarcerazione del “Re dei Khān”, il fratello maggiore عبدالجبار خان (trasl. ‘Abd Al-Jabbār Khān) (1883-1958) alias Khān Saheb, continuò a ricordare ai *khudai khidmtgar* (trasl. “Servi di Dio”) di non cedere alla violenza e così fu. Proprio in questo episodio in cui i “Servi di Dio” manifestarono pacificamente ma, poiché la mano colonizzatrice temeva un Pathan pacifico più di uno nonviolento, la risposta non tardò ad arrivare. Molti pacifisti furono arrestati e altri condannati a morte per fucilazione (E. Easwara, 2008, p.122-124).

I massacri del 1930 furono descritti da Muḥammad Yūnus (1940), banchiere ed economista bengalese, come il “periodo nero” dei Pathan, in cui furono soggetti alla risposta violenta degli ufficiali inglesi. La risposta dei Pathan rimase la stessa: invece di cedere alla rabbia e vendetta distruttiva, rimasero fedeli alla nonviolenza (E. Easwaran, p. 130).

Corre il 1931, anno in cui fu redatta la tregua Irwin-Gandhi e il badshah continuava a vivere la sua vita in maniera umile e la sua devozione alla sua causa nonviolenta era espressa tramite le sue azioni: vestiva abiti semplici, mangiava il necessario e rinunciò alle terre di sue proprietà, cedendole ai suoi figli (E. Easwara, 2008, pp.133)

L’esempio e la devozione di عبدالغفار خان (trasl. ‘Abd Al- Ġaffār Khān) raggiunse sia il cuore sia l’animo della popolazione del Peshawar, tantoché quando egli e la sua famiglia furono arrestati nel 1931 per le manifestazioni nonviolente contro la tirannia inglese, la corona inglese mandò un ufficiale, Verrier Elwin, per indagare sugli eventi della Frontiere. Il funzionario, incontrando delle persone in un piccolo villaggio del Peshwar, chiese come pensavano gli attendesse il futuro e il dialogo lasciò il delegato sorpreso:

“«Che cosa succederà»? chiese. «È difficile dirlo» fu la risposta. «Faremo tutto quello che potremo, anche offrire le nostre vite, ma reggere a questa *zulum* [tirannia] senza vendicarsi è duro».

¹²⁴ Easwaran, E. (2008). *Badshah Khan: Il Gandhi musulmano*, pp.114,115, Edizioni Sonda.

«Ma la violenza vi servirebbe?».

«Certamente no».

«Crederete nella nonviolenza?»

«Con tutto il nostro cuore»¹²⁵

Questo è solo uno dei vari esempi che rappresenta in maniera cristallina la trasformazione dei cuori e dell'anima dei pashtun, che hanno abbandonato la violenza distruttiva del *badal* per abbracciare i principi nonviolenti dell'islam.

Grazie alla consapevolezza e alla comprensione di tali principi, hanno meditato e scelto consapevolmente la via della pace e della nonviolenza, dimostrandosi così più efficaci ed efficienti per uscire dalle tenebre, come cita nel Corano:

“هُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ عَلَىٰ عَبْدِهِ آيَاتٍ بَيِّنَاتٍ لِّيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَإِنَّ اللَّهَ بِكُمْ لَرَءُوفٌ رَّحِيمٌ”

“Egli è Colui che ha fatto scendere sul Suo servo segni evidenti, per trarvi **dalle tenebre alla luce**; in verità Allah è dolce e misericordioso nei vostri confronti.” (Corano, Sūrat Al-Hadīd, trad. “Il Ferro”, trad. H.R. Piccardo).

E ha guidato i cuori dei pathan:

“يَا اللَّهُ يَهْدِ قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ”

“Allah guida il **cuore** di chi crede in Lui. Allah è l'Onnisciente.” (Corano, Sūrat At-Tagābun 64:11).

CONCLUSIONE

Le emozioni svolgono un ruolo fondamentale nella vita dell'essere umano in quanto permettono la creazione e la nascita di relazioni sociali e comprendere sia il nostro stato d'animo sia quello degli altri, di prevedere le intenzioni dell'altro, di captare il pericolo e attivare le risposte di difesa. La letteratura islamica pone attenzione alle emozioni e sul loro ruolo, tantoché esse sono considerate l'elemento nucleare che promuovono lo sviluppo delle relazioni sia sociali sia con Dio. Secondo l'Islam, le emozioni risiedono nel cuore sorgente anche dei sentimenti, della conoscenza, della coscienza e della fede. Il legame intrinseco tra cuore, fede ed emozioni è descritto ne *الْقُرْآن* (trasl. Al-Qur'ān, trad. “Il Corano”). Nella letteratura islamica, la relazione tra cuore e fede guida la persona ad una trasformazione intrapsichica e interpersonale tramite la regolazione delle emozioni al fine di promuovere un equilibrio interiore.

Le emozioni sono una componente fondamentale della natura umana degli omeotermi in generale e degli esseri umani. In particolare, gli esseri umano devono attivare strategie per prevenire una disregolazione emotiva che può causare comportamenti disadattivi sia a livello intrapsichico sia interpersonale. Nella letteratura scientifica, per promuovere un benessere psicoemotivo adattivo ci si avvale di varie strategie, tra cui la meditazione. Nella letteratura islamica, la meditazione si presenta come *التزكية النفس* (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs, trad. “Purificazione dell'anima”, “Purificazione interiore”) che previene la formazione delle “malattie del cuore”. *التزكية النفس* (trasl. Al-Tazkiyat Al-Nafs, trad. “Purificazione dell'anima”,

¹²⁵ Easwaran, E. (2008). *Badshah Khan: Il Gandhi musulmano*, pp.139, Edizioni Sonda.

“Purificazione interiore”) comprende varie strategie di regolazione delle emozioni, tra cui المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “Avvicinamento”), intesa come la meditazione tramite sia i processi cognitivi sia sensoriali con la finalità ultima di esaminare attentamente la relazione con il trascendente con mente, corpo e cuore. La fonte islamica delle varie strategie per la regolazione delle emozioni è الْقُرْآن (trasl. Al-Qur’ān, trad. Il Corano) e السنة (trasl. Al-Sunnah, trad. “pratiche”, “stile di vita” del profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad). A partire da queste fonti, si sono sviluppate metodologie come la “Muraqabah Intensification Therapy” (MIT) e la Fear Reducing Holistic Approach. La MIT ha lo scopo di promuovere una maggiore consapevolezza sia di se stessi sia del trascendente praticando la gratitudine, pazienza, valutare i propri punti di forza e debolezza integrando anche le pratiche religiose come la preghiera, ذِكْر (trasl. "dīkr", “ricordo di Allāh nel cuore”) e la lettura del Corano. La FERHA ha lo scopo di regolare le emozioni, in particolare la paura per migliorare lo stato psicoemotivo e spirituale della persona che intraprende tale percorso terapeutico, integrando strategie di guida verso il benessere sia intrapersonale sia interpersonale, avvalendosi sia di strategie che connettono la persona sia alla dimensione fisica sia alla dimensione metafisica e spirituale.

L’Islam pone molta importanza alla regolazione delle emozioni attraverso la meditazione. Nella letteratura islamica, difatti, si presentano vari esempi di come la meditazione abbia avuto un ruolo decisivo nella biografia di figure chiave, come ad esempio إِبْرَاهِيم (trasl. Ibrāhīm, trad. “Abramo”) che sviluppò un benessere psicoemotivo e spirituale insolubile ed eterno tramite la pratica de المراقبة (trasl. Al-Murāqabah; trad. “Avvicinamento”) per capire e conoscere Dio, condizione de فطرة الانسان (trasl. Fiṭrat Al-insān, trad. “Natura umana”). Anche مَرْيَم بِنْتِ عِمْرَانَ (trasl. Maryam Bint ‘Imrān, trad. “Maria Figlia di ‘Imrān”) , si è avvalsa della meditazione, condizione che la aiutò a superare i momenti di maggiore vulnerabilità data dalla gravidanza e dal parto. Altresì il profeta مُحَمَّد (trasl. Muḥammad) praticò la meditazione e l'arte della contemplazione nella sua quotidianità, come اعتكاف (trasl. I’tikāf, trad. “Ritiro spirituale”) che lo condusse ad avvicinarsi alla fede di Dio, sviluppare una maggiore resilienza e una capacità emotiva tale da poter superare ogni evento della propria vita. Infine, più recentemente, عبدالغفار خان (trasl. ‘Abd Al- Ġaffār Khān), il Pashtun della Frontiera Occidentale cha praticò la meditazione seguendo l'esempio della tradizione islamica, al fine di liberare sia se stesso sia il popolo Pashtun dall'oppressione da loro stessi instaurata dal *badal* sia dalla mano inglese.

Il (ri-)costruire un ponte tra psicologia e spiritualità potrebbe essere cruciale per coloro che desiderano *ricostruire* la propria identità senza escludere, anzi *ricercando* il legame con la dimensione spirituale. Nelle tradizioni religiose si dà grande valore alle pratiche che portano pace e benessere spirituale e che promuovono una maggiore resilienza. La tradizione islamica non fa eccezione. Essa incoraggia i fedeli alla ricerca, costante, di un equilibrio psicoemotivo e spirituale tale da poter affrontare gli ostacoli e/o difficoltà che si presentano nella vita.

BIBLIOGRAFIA

- Agustiar, A. (2017). The Meaning of Al-Qalb and Disclosure in Al-Qur'an. *Jurnal Ushuluddin*, 23(2), 119-124. <https://doi.org/10.24014/jush.v23i2.1126>
- Al-Ghazali. (2013). *La bilancia dell'azione e altri scritti*. UTET.
- Al-Hakīm al-Tirmidī, A.-Ḥ.-Ḥ. (2015). *Le Profondità del Cuore Trattato sufi (Bayān al-farq bayna al-Ṣadr wa'l-Qalb wa'l-Fu'ād wa'l-Lubb)* (D. Giordani, Trad.). Editoriale Jouvence.
- Al-Jabri, S. M. (2012). Lexical Synonyms in the Holy Qur'an and their Translations: A Case Study. *International Journal of Arabic-English Studies (IJAES)*, 13, 6-13.
- Al-Munajjid, S. M. S. (n.d.). *Weakness of Faith - Islam Question & Answer*. Islamqa.info. from <https://islamqa.info/en/books/102/weakness-of-faith>.
- Andriyani, Permatasari, T. A. E., Purnamawati, D., Putri, A., & Al Maududi, A. A. (2021). Applying Clean and Healthy Behavior By Wudhu For Health Benefits. *Indonesian Journal of Islam and Public Health*, 1(1), 3, 4. <https://doi.org/10.53947/ijiph.v1i1.177>
- Ansari, M. A. H. (1963). Miskawayh's Conception of Sa'ādah. *Islamic Studies*, 2(3), 320, 321. <https://www.jstor.org/stable/20832695>
- Arroisi, J., Ihsan, N. H., & Abdussalam, M. N. (2023). The Notion of the Soul in al-Kindi: Building the Epistemological Foundation of Early Islamic Psychology. *Jaqfi/JAQFI : Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 8(2), 273. <https://doi.org/10.15575/jaqfi.v8i2.20556>
- At-Tabrizi, K., *Mishkat al-Masabih. Book of Funerals. Chapter 2b: Wishing For Death and Keeping it in Remembrance – Section 2*. Reference: Mishkat al-Masabih 1612. In-book reference: Book 5, Hadith 88. <https://sunnah.com/mishkat:1612>
- Badaoui M. *Quaranta Hadith Qudsi*. (n.d.). www.huda.it. http://www.huda.it/cent_it/cent_40qudsi_02.htm
- Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behaviour Therapy of A Ninth Century Physician* (M. Badri, Trans.) The International Institute of Islamic Thought.
- Bahmani, F., & Amini, M. (2012). The Concept of Hope and Fear in the Islamic Thought: Implications for Spiritual Health. *Journal of Religion and Health*, 57, 66.
- Barbiero, G. (2017). *Ecologia affettiva: come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la Natura*. Mondadori.
- Barbiero, G., & Berto, R. (2016). *Introduzione alla biofilia. La relazione con la natura tra genetica e psicologia*. Carocci Editori.
- Barone, L. (2015). La regolazione delle emozioni nel ciclo di vita: La prospettiva evolutiva. In *La regolazione delle emozioni*. Il Mulino Itinerari.
- Bauer, K. (2017). Emotion in the Qur'an: An Overview. *Journal of Qur'anic Studies*, 19(2), 3. <https://doi.org/10.3366/jqs.2017.0282>

- Bayu Suseno. (2023). Muslim Prayer (Salah), and Its Restorative Effect: Psychophysiological Explanation. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 3, 4.
<https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3702>
- Biffi, M., & Gagliardi, I. (2020). *Geografie interiori: mappare l'interiorità nel cristianesimo, nell'ebraismo e nell'islam medievali*. Società editrice fiorentina.
https://flore.unifi.it/retrieve/e398c381-7b03-179a-e053-3705fe0a4cff/geografie_interiori_impaginato.pdf
- Bonino, S. (2000). *Dizionario di psicologia dello sviluppo* (pp. 223, 224). Piccola Biblioteca Einaudi.
- Bonomi, F. (n.d.). *Etimologia: emozione*; www.etimo.it. <https://www.etimo.it/?term=emozione>
- Boquet, D., & Nagy, P. (2016). Medieval Sciences of Emotions during the Eleventh to Thirteenth Centuries: An Intellectual History. *Osiris*, 31, 32.
https://www.jstor.org/stable/26562747?seq=1&cid=pdf-reference#references_tab_contents
- Bukhari (a). *Sahih al-Bukhari 52. Book of Faith. Chapter 39: The superiority of that person who leaves all doubtful (unclear) things for the sake of his religion*. Reference: Sahih al-Bukhari 52. In-book reference: Book 2, Hadith 45. USC-MSA web (English) reference: Vol. 1, Book 2, Hadith 50. Sunnah.com. <https://sunnah.com/bukhari:52>
- Bukhari (b). *Sahih al-Bukhari 6116. Book of Good Manners and Form (Al-Adab). Chapter 76: To be cautious from being angry*. Reference: Sahih al-Bukhari 6116. In-book reference: Book 78, Hadith 143. USC.MSA web (English) reference: Vol. 8, Book 73, Hadith 137.
<https://sunnah.com/bukhari:6116>
- Bukhari (c). *Sahih al-Bukhari 6508. Book to make the Heart Tender (Ar-Riqaq). Chapter 41: Whoever loves to meet Allah, Allah loves to meet him*. Reference: Sahih al-Bukhari 6508. In-book reference: Book 81, Hadith 97. USC-MSA web (English) reference: Vol. 8, Book 76, Hadith 515. <https://sunnah.com/bukhari:6508>
- Bukhari (d). *Sahih Bukhari. Book of Faith. Chapter 29: Religion is very easy*. Reference: Sahih al-Bukhari 39. In-book reference: Book 2, Hadith 32. USC MSA web (English) reference: Vol. 1, Book 2, Hadith 39. <https://sunnah.com/bukhari:39>
- Bukhari (e). *Sahih al-Bukhari. Book on Anger. Chapter 640: Anger*. Reference: Al-Adab Al-Mufrad 1317. In-book reference: Book 57, Hadith:1. English Translation: Book 57, Hadith 1317.
<https://sunnah.com/adab:1317>
- Bukhari (f). *Sahih al-Bukhari. Book on Anger. Chapter 642: A person should remain silent when he is angry*. Reference: Al-Adab Al-Mufrad 1320. In-Book reference: Book 57, Hadith 5. English translation: Book 57, Hadith 1320. <https://sunnah.com/adab:1320>
- Bukhari (g). *Hadith Qudsi Book*. Reference: Hadith 25, 40 Hadith Qudsi.
<https://sunnah.com/qudsi40:25>
- Caruana, F., & Viola, M. (2018). *Come funzionano le emozioni: da Darwin alle neuroscienze*. Il Mulino.
- Cassan, M. (2021). *Lo spazio della voluntas senecana: tra filosofia e tragedia*.
<https://edizionicafoscari.unive.it/media/pdf/books/978-88-6969-584-1/978-88-6969-584-1-ch->

- Chung, E. Y. J., & Oh, J. S. (2022). Emotions in Korean Philosophy and Religion. In *Palgrave studies in comparative East-West philosophy* (pp. 20, 21). Palgrave Macmillan Cham.
<https://doi.org/10.1007/978-3-030-94747-7>
- Corano, trad. H.R. Piccardo (n.d.). <https://quran.com/>
- Daud, I. (2020). *A Handbook of Spiritual Medicine*. Kube Pub Ltd.
- Dawud A. (a). *Sunan Abi Dawud. Book of Medicine (Kitab Al-Tibb). Chapter 11: Regarding the disliked remedies*. Reference: Sunan Abi Dawud 3874. In-book reference: Book 29, Hadith 20. English Translation: Book 28, Hadith 3865. <https://sunnah.com/abudawud:3874>
- Dawud A. (b.). *Sunan Abi Dawud. Book on Model Behavior of the Prophet (Kitab Al-Sunnah), Chapter 1687: Prohibition Of Abusing The Companions Of The Apostle of Allah (saws)*. Reference: Sunan Abi Dawud 4659. In-book reference: Book 42, Hadith 64. English Translation: Book 41, Hadith 4642. <https://sunnah.com/abudawud:4659>
- Dawud A. (c) *Sunan Abi Dawud. Book on General Behavior (Kitab Al-Adab), Chapter 4: What should be said at the time of anger*. Reference: Sunan Abi Dawud 4782. In-book reference: Book 43, Hadith 10. English translation: Book 42, Hadith 4764.
<https://sunnah.com/abudawud:4782>
- Dawud A. (d) *Sunan Abi Dawud. Book on General Behaviour (Kitab Al-Adab). Chapter 5: What should be said at the time of anger*. Reference: Sunan Abi Dawud 4784. In-book reference: Book 43, Hadith 12. English translation: Book 42, Hadith 4766.
<https://sunnah.com/abudawud:4784>
- Degrémont, R. (2018). Chakra e corpi sottili: Conoscere e armonizzare il potere dei centri energetici. In *Google Books*. Edizioni Il Punto d'incontro.
<https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=3slyDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=R%C3%A9gine+Degr%C3%A9mont>
- Druart, T.-A. (1993). Al-Kindi's Ethics. *The Review of Metaphysics*, 47(2), 349-354.
<https://www.jstor.org/stable/20129494>
- Easwaran, E. (2008). *Badsah Khan. Il Gandhi Musulmano*. Seconda edizione. Sonda.
- Ekman, P. (2019). *Universal Emotions | What are Emotions? | Paul Ekman Group*. Paul Ekman Group. <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Wallace, B. A. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59, 60. <https://www.jstor.org/stable/20182989>
- Epstein, B. (2019). *Living in the Presence: A Jewish Mindfulness Guide for Everyday Life*. Urim Publications.
<https://books.google.com/books?hl=it&lr=&id=xlvADwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT13&dq=epstein+living+in+the+presence+jewish+mindfulness&ots=yLO3QDUeJ8&sig=sG6-087aGYY50kjoJfymxtuc9u0>

- Faenza, B. (2022, March 29). *Le cinque anime degli antichi egizi*. www.storicang.it.
https://www.storicang.it/a/le-cinque-anime-degli-antichi-egizi_15505
- Frederick, T., & White, K. M. (2015). Mindfulness, Christian Devotion Meditation, surrender, and worry. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(10), 850, 851.
<https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1107892>
- Fromm, E. (2023). *The Heart of Man Its Genius for Good and Evil*. Open Road Media.
- Gade, A. M. (2008). Islam. In *The Handbook Of Religion and Emotions* (pp. 36, 37, 38). Oxford University Pr.
- Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. In *Handbook of emotions* (pp. 498, 499, 500). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Ford, B. Q. (2023). *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 87, 89, 90, 491, 492, 493, 494). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology Cary*, 2, 153.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8(8), 2, 3, 6, 16, 18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hani S., *Virtues of the Qur'an's Chapters and Verses. A special Āyah to Reflect Upon*. Reference: Sahih Ibn Hibban 620. Reference: Virtues of the Quran's Chapters and Verses 26.
<https://sunnah.com/virtues:26>
- Haque, A. (2017). The Concept of Heart in Islam and its Relevance to Islamic Psychology. www.academia.edu, 2.
https://www.academia.edu/35252218/The_Concept_of_Heart_in_Islam_and_its_Relevance_to_Islamic_Psychology
- Harianti, W. S., Huwaida, R., Adriwiguna, N. S., & Qudsyi, H. (2022). Muraqabah intensification therapy (MIT): an alternative Islamic therapy for social media addiction. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 11(1), 42, 43.
<https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i1.21137>
- Ibn Majah (a). *Book of Etiquette. Chapter 58: The Virtue of Good Deeds*. Reference: Sunan Ibn Majah 3822. In-Book reference: Book 33, Hadith 166. English translation: Vol. 5, Book 33, Hadith 3822. <https://sunnah.com/ibnmajah:3822>
- Ibn Majah (b). *Book of Zuhud. Chapter 28: Persisting in a good deed*. Reference: Sunan Ibn Majah 4240. In-book reference: Book 37, Hadith 141. English translation: Vol. 5, Book 37, Hadith 84240. <https://sunnah.com/ibnmajah:4240>
- İmamoğlu, O. (2016). Benefits of Prayer as a Physical Activity. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 314, 215. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS559>
- Jacobsen, K. A. (2017). *Yoga in Modern Hinduism Hariharānanda Āraṇya and Sāṃkhyayoga* (1st ed., pp. 11–15). Routledge.

- Jami' at-Tirmidhi, A. I.M, *Jami' at-Tirmidhi, 3522 - Chapters on Supplication* - كتاب الدعوات عن رسول الله صلى الله عليه وسلم - *Sunnah.com - Sayings and Teachings of Prophet Muhammad* (صلى الله عليه) (و سلم). (n.d.). Sunnah.com. <https://sunnah.com/tirmidhi:3522>
- Jayyusi-Lehn, G. (2002). The Epistle of Ya'qūb ibn Ishāq al-Kindī on the Device for Dispelling Sorrows. *British Journal of Middle Eastern Studies*, 29(2), 122, 125, 126, 127, 128. <https://www.jstor.org/stable/826061>
- Kabat-Zinn, J., & Petech, D. (2019). *La scienza della meditazione Mindfulness e pratica della consapevolezza*. Corbaccio.
- Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness*, 1(3), 164, 165. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1>
- Karakaş, A. C., & Eker, H. H. (2018). The Effects of Itikaf on State-Trait Anger, Intrinsic Religiousness, and Subjective Well-Being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2), 162, 163, 165. <https://doi.org/10.12738/spc.2018.3.2.0044>
- Kathir, I. (2020). *Stories of the Prophets*. International Publishing House.
- Khalid, I., Gulzar, S., & Amin, M. (2021). A Critical Review of Shamsuddin Azeemi's "Murāqabah" through the Lens of The Qur'ān and Hadīth. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 11(1), 306, 307. <https://doi.org/10.32350/jitc.111.16>
- Mandler, G. (1990). William James and the Construction of Emotion. *Psychological Science*, 1(3), 179. https://www.jstor.org/stable/40062633?searchText=william+james+and+carl+lange+theory&searchUri=%2Faction%2FdoBasicSearch%3FQuery%3Dwilliam%2Bjames%2Band%2Bcarl%2Blange%2Btheory&ab_segments=0%2Fbasic_search_gsv2%2Fcontrol&refreqid=fastly-default%3A9f769bb9b1e188ddf52e849e12c411eb
- Marks, J., & Ames, R. T. (1994). Emotions in Asian Thought: A Dialogue in Comparative Philosophy, With a Discussion by Robert C. Solomon. In *Google Books* (p. 109). State University of New York Press. [https://books.google.it/books?id=Uu156NY9CNkC&lpg=PA109&ots=1lmJHr4tvh&dq=da%20Nyanaponika%20Thera%20\(Marks%20et%20al.%2C%201995&lr&hl=it&pg=PA109#v=onepage&q&f=false](https://books.google.it/books?id=Uu156NY9CNkC&lpg=PA109&ots=1lmJHr4tvh&dq=da%20Nyanaponika%20Thera%20(Marks%20et%20al.%2C%201995&lr&hl=it&pg=PA109#v=onepage&q&f=false)
- Matarazzo, O., & Zammuner, V. L. (2015). *La regolazione delle emozioni* (Seconda, pp. 16, 17, 18, 70, 71, 72, 146, 147, 148, 149, 151, 208). Il Mulino Itinerari.
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2022). *La terapia dialettico comportamentale. Esercizi pratici. Per imparare la mindfulness, l'efficacia interpersonale, la regolazione delle emozioni e la tolleranza del disagio*. Giunti.
- Mohaghegh, M. (1967). Notes on the "Spiritual Physic" of Al-Razi. *Studia Islamica*, 26, 9, 15. <https://doi.org/10.2307/1595230>
- Mohammed, R., & Hussain, D. (2015). *Islam: The Way of Revival* (p. 27). The Islamic Foundation.
- Munardi, B., Kholil, S., & Zain, A. (2023). Anger emotions in the Qur'an from an islamic communication psychology perspective. *Al-Balagh*, 8(1), 41–72.

<https://doi.org/10.22515/albalagh.v8i1.5559>

- Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2015). Dialectical behavior therapy skills: an intervention for emotion dysregulation. In *Handbook of emotion regulation* (pp. 491, 492, 497, 498).
- Olatoye, R. (2013). Towards understanding the islamic concept of the heart and its relationship with man's intention/actions. *European Scientific Journal*, 9(19), 184.
<https://core.ac.uk/download/pdf/328023696.pdf>
- Omar, Mohd. N., Long, A. S., Mahmood, A. R., & Ab Rahman, Z. (2021). Islamic Notion of Happiness (Al-Sa'ada): An Analysis of Miskawayh's Thought. *International Journal of Islamic Thought*, 19(1), 51, 52, 54, 55. <https://doi.org/10.24035/ijit.19.2021.195>
- Pacević, A., Pacević, I., Dedić, E., & Hasanović, M. (2021). A treatise of the islamic philosopher ibn sina (avicenna) on the fear of death and the treatment of anxiety caused by it. *Psychiatria Danubina*, 33, 883, 884, 885, 886.
- Picken, G. (2011). *Spiritual Purification in Islam The Life and Works of al-Muhasibi*. Routledge.
- Plamper, J. (2018). *Storia delle emozioni*. Il Mulino.
- Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89(4), 345- 350. <http://www.jstor.org/stable/27857503>
- Qadhi, Y. (2023). *The Sirah of the Prophet (pbuh) A Contemporary and Original Analysis*. Kube Publishing Ltd.
- Qasimi, J. (2013). The Life of the Prophet. In *Islamic Spirituality*. Routledge.
- Quasem, M. A. (1975). Al-Ġazālī's Conception of Happiness. *Arabica*, 22(2), 155, 156, 157.
<https://www.jstor.org/stable/4056279>
- Rassool, G. H. (2015). *Islamic Counselling An Introduction to theory and practice*. Routledge.
- Rassool, G. H. (2021a). *Islamic Psychology Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*. Routledge.
- Rassool, G. H. (2021b). Islamic Psychology-Ilm An Nafs-f. In *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*.
https://www.researchgate.net/publication/350062958_Islamic_Psychology-Ilm_An_Nafs-f
- Rassool, G. H. (2023a). The Inner World of A Human Being (Part 1). In *Islamic Psychology: the basics* (p. 138). Routledge.
- Rassool, G. H. (2023b). The Inner World Of A Human Being (PART 2). In *Islamic Psychology: The Basics* (p. 138). Routledge.
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1739, 1742.
<https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>

- Sharf, R. H. (2014). Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 473. <https://doi.org/10.1177/1363461514557561>
- Sivakumar, K. S. (2021). On the Bhagavad Gita's perception of emotional stability as a skill-set for the new world order. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*, 18(09), 340. <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/9318>
- Sultan, D. A. (2011). Islam in Perspective. In *Google Books* (p. 20). Author House. https://books.google.it/books?hl=it&lr=&id=YxT_3zIWc-UC&oi=fnd&pg=PR2&dq=AL-KHUSHOO+IN+PRAYER&ots=jyWuWjFiMY&sig=NGdPLCvFNEnPC5ZmY880gEwijDQ&redir_esc=y#v=onepage&q=AL-KHUSHOO%20IN%20PRAYER&f=false
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Treccani. (s.d) *emozione nell'Enciclopedia Treccani online*. <https://www.treccani.it/enciclopedia/emozione/>
- Treccani. (s.d.) *Emozioni e sentimenti nell'Enciclopedia Treccani online*. [https://www.treccani.it/enciclopedia/emozioni-e-sentimenti_\(Enciclopedia-delle-scienze-sociali\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/emozioni-e-sentimenti_(Enciclopedia-delle-scienze-sociali)/)
- Trousselard, M., Steiler, D., Claverie, D., & Canini, F. (2014). L'histoire de la Mindfulness à l'épreuve des données actuelles de la littérature : questions en suspens. *Encephale*, 40(6), 477, 478.
- Uyun, Q., & Witruk, E. (2017). *The effectiveness of sabr (patience) and salat (prayer) in reducing psychopathological symptoms after the 2010 Merapi eruption in the region of Yogyakarta, Indonesia*. 167, 168. <https://doi.org/10.1201/9781315269184-29>
- Warsah, I. (2020). Forgiveness Viewed from Positive Psychology and Islam. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.878>
- Yadav, P. K., Yadav, R. L., & Sapkota, N. K. (2017). ANGER; ITS IMPACT ON HUMAN BODY. *Innovare Journal of Health Science*, 4(5), 3–5.
- Yucel, S. (2022). An Islamic Therapy: A Fear Reducing Holistic Approach (FERHA). *Journal of Religion and Health Dordrecht*, 61, 3842–3849. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01286-7>
- Zohair, A.-R. (2021). *Faith & Certainty | In Pursuit of Conviction*. Yaqeen Institute for Islamic Research. <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/in-pursuit-of-conviction-i-faith-certainty>

