GIOIA! *psicologia*

Love me tender



I tempi cambiano e la nostra interiorità si adegua. Nel nuovo mondo sovraesposto, virale e stressato, dove il concetto di vergogna è sparito, l'amore si trasforma. E si rivalutano tenerezza e riserbo

di **Roselina Salemi** - illustrazioni **Cavandoli**





È la percentuale di italiani che sognano di vivere più momenti di dolcezza. Secondo i ricercatori, **sentirsi coccolati è un antidoto allo stress che aumenta l'autostima** e la sicurezza in se stessi

fonte: monitoraggio Woa per Antica gelateria del Corso

«I sentimenti tu non li puoi tingere, né puoi cambiarli come tanti abiti», intonava, nel 1967, la cantante e attrice francese Françoise Hardy. Ma questo avveniva cinquant'anni fa: lei ancora non poteva saperlo, ma si sbagliava. Nel mondo fluido di oggi, infatti, tutto cambia forma. E quello che un tempo era in grado di suscitare vergogna, oggi potrebbe perfino diventare un motivo di orgoglio. D'accordo, forse è un po' forte parlare di mode emotive, di sentimenti "che non si usano più", come la vergogna, ma è innegabile che succeda. Per fortuna, però, succede anche il contrario, tanto che stiamo assistendo a veri e propri recuperi vintage della nostra interiorità. Ecco come sta cambiando l'universo delle emozioni.

Il ritorno della tenerezza

È più che mai d'attualità. Primo endorsement: da Papa Francesco. Manifesto: la poesia della scrittrice Mariangela Gualtieri *Sii dolce con me. Sii gentile*. Basi teoriche: *Tenerezza, la rivoluzione del potere gentile*, scritto dalla teologa Isabella Guanzini e appena uscito per Ponte alle Grazie. Perché adesso si torna ad avere voglia di tenerezza? «L'ipersollecitazione e il sovraccarico emotivo riducono l'intensità degli affetti e indeboliscono la forza dei legami. Siamo così immersi in messaggi visivi, sonori e olfattivi, che lentamente ne perdiamo il senso», dice la teologa Guanzini. «Non c'è altra via di umanizzazione per il presente se non la forza rivoluzionaria della tenerezza e dell'affetto». Aggiunge la scrittrice Michela Murgia: «Se la bellezza non salverà il mondo, la tenerezza può insegnare a prendersene cura». E si intitola, appunto, *La tenerezza* il film di Gianni Amelio (con Elio Germano, Giovanna Mezzogiorno e Micaela Ramazzotti) al cinema dal 24 aprile, ispirato al romanzo *La tentazione di essere felici*, di Lorenzo Marone. Niente a che vedere con il pluripremiato film (cinque Oscar) *Voglia di tenerezza* del 1983, ma forse un legame c'è. Questo grande ritorno non è il solito mix di cuori, fiori, cioccolatini e peluche. È una dimensione sottovalutata dell'amore, della quale tutti abbiamo bisogno. Spesso la sua mancanza o l'impossibilità di esprimerla rende violenti. «Chissà», ipotizza Guanzini, «forse l'educazione alla tenerezza negli uomini ridurrebbe i femminicidi».



Per 36 uomini su 100, **lo scambio di effusioni in coppia è segno di stabilità** e aiuta a evitare le incomprensioni



25%

È la percentuale degli italiani schivi, un po' timidi. **Oggi escono allo scoperto nel social network Introversi.it.** Forti del fatto che, in un mondo così sovraesposto, **la riservatezza sta riacquistando valore**

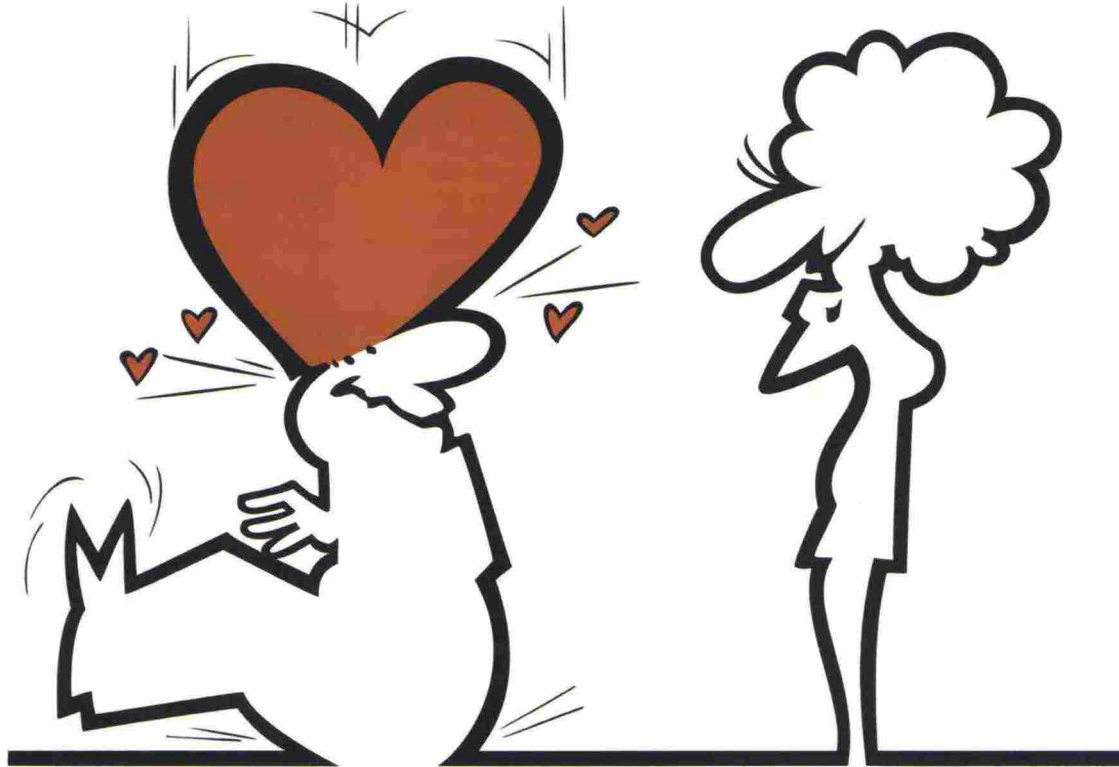
Il potere degli introversi

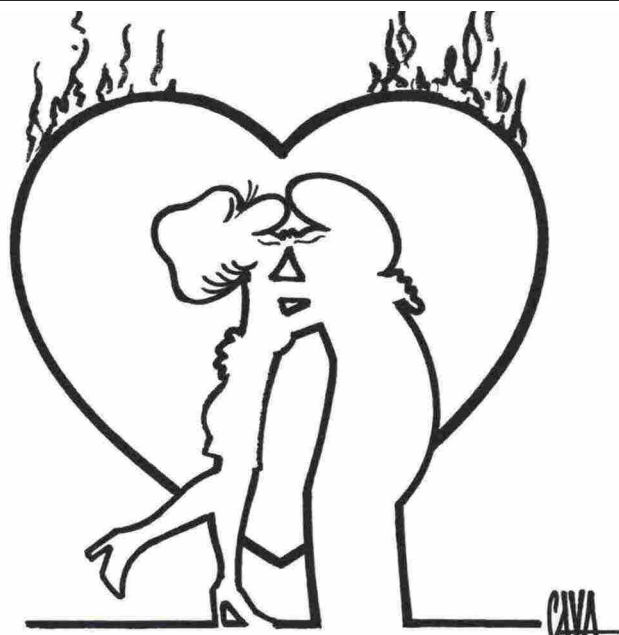
Un'altra rivalutazione in corso – nel caso, prendete al volo l'occasione – riguarda gli introversi. Esserlo non è mai stata una nota di merito. Il mondo sembra essere fatto per gli estroversi: socializzano, trovano amici e argomenti di conversazione, parlano in pubblico senza problemi, diventano più facilmente leader. Invece *Quiet*, di Susan Cain, famoso long seller pubblicato nel 2012 che sposta l'attenzione sul potere degli introversi in un mondo che non sa smettere di parlare. E ha dato il via a una vera e propria letteratura che valorizza i talenti delle persone timide, riflessive, chiuse. Quelle che preferiscono ascoltare anziché parlare, che leggono invece di socializzare, e pensano, creano... A loro si devono alcuni dei più grandi progressi, dalla teoria della gravità all'invenzione del computer. Certo, lo sapevamo: Einstein non era un chiacchierone. «Ma oggi, la società dello spettacolo genera l'effetto boomerang», sottolinea Marino Niola che insegna Antropologia all'Università Suor Orsola

Benincasa di Napoli. «Di fronte alla stanchezza del “troppo”, alla necessità di essere scattanti, performanti, vincenti (cosa che genera spesso ansia e paura), riacquista valore l'opposto: la timidezza, la riservatezza, quel pizzico di saggezza che arriva soltanto con la riflessione». Introversi, è il vostro momento!

Dov'è finito l'amore-avventura?

L'amore, la grande emozione che riempie i sogni e i romanzi, non rischia di estinguersi, per fortuna. Però qualcosa è cambiato. I più giovani sono guardinghi, vogliono innamorarsi ma senza soffrire, vogliono la passione ma controllata. L'istinto che fa sbilanciare spaventa. Se n'è accorto Simone Regazzoni, professore di Estetica all'Università di Pavia che ha scritto *Ti amo* (Utet), un saggio filosofico sulla capacità di amare, di dire sì a ciò che accade, anche a rischio di soffrire e far soffrire. «Solo chi ha il coraggio di “avventurarsi”, di esporsi all'imprevisto, può andare incontro all'amore», spiega





♥ **Oggi i ragazzi vogliono
le emozioni senza traumi.**

Invece il vero amore richiede
coraggio. È senza rete

Regazzoni. «E invece i ragazzi vogliono le emozioni senza i traumi, vogliono un amore “garantito”. Si scrivono in chat, si mandano foto, si studiano, confrontano i profili e poi decidono se è il caso di vedersi. Sono moderatamente contenti e moderatamente scontenti. Non si buttano. Vorrei dire loro: coraggio, innamoratevi senza calcolo, senza rete».

Vergogna addio

Poi c'è la vergogna, emozione sempre più sfumata, sbiadita. Ammettiamolo: siamo tutti un po' spudorati. Il sadomaso è entrato nei salotti, il proibito è sempre meno proibito, al rigore della buona educazione si è sostituita la spontaneità. Non è il caso di vergognarsi, bisogna esprimersi. Dove? Nei talent, nei social, nei reality, e sperare di diventare virali. «Fino a non molto tempo fa, chi sbagliava si vergognava», ricorda Marino Niola. «Adesso la figuraccia non esiste più, anzi diventa spettacolo, peccato veniale, che vuoi che sia. E un abbraccio ecumenico accoglie ogni comportamento. Quello che prima era vissuto privatamente, anche con sofferenza (un cambio di sesso) è diventato pubblico, come nel caso di Bruce Jenner. Mostrare parti del corpo e fare classifiche del décolleté, del lato B, dei muscoli, è normale, come lo è esporre totalmente il proprio privato (pensate al clan Kardashian). C'è del buono nella fine di certe condanne sociali (ragazze madri e gay sono stati discriminati a lungo), ma l'altra faccia della de-colpevolizzazione è l'esibizionismo, l'eccesso. Riusciremo a non esagerare?».