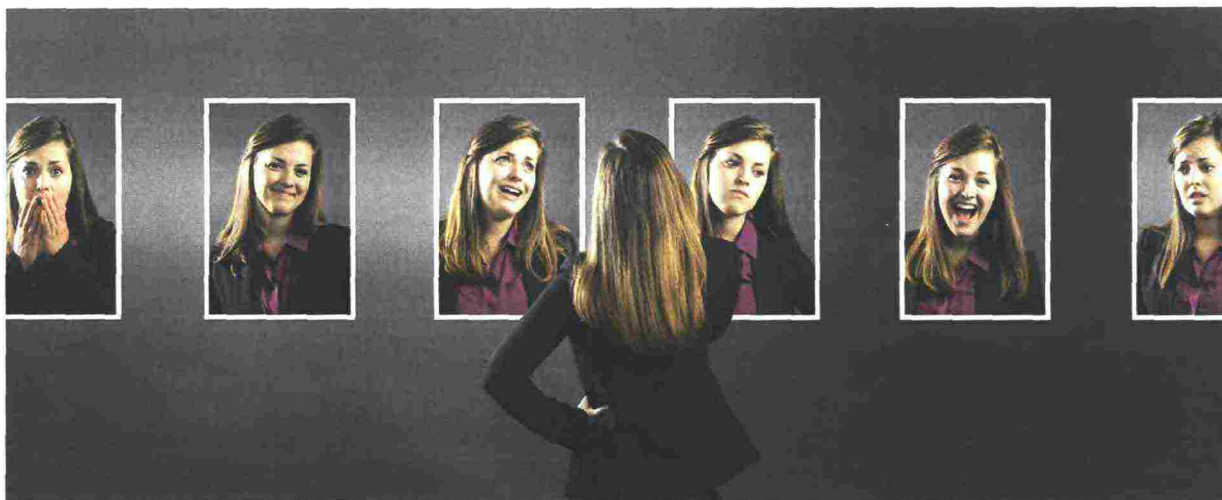


PRIVATO . POSSO AIUTARTI?



# Ma quante sono le emozioni?

Se credi di conoscere bene gli stati d'animo che provi di solito, leggi qui. Nel suo libro appena uscito, una storica inglese ne ha individuati addirittura 156. E offre i consigli giusti per accogliere sensazioni e sentimenti senza farsi travolgere

di **Giorgiana Scianca**



**D**i certo sai riconoscere la differenza tra rabbia e paura, desiderio e invidia. Quello di cui non ti rendi conto è che lo spettro delle emozioni è molto più sfumato e ampio: esistono sensazioni che sicuramente hai provato, stati d'animo molto precisi e inconfondibili, e a cui però non hai saputo dare un nome. La storica culturale Tiffany Watt Smith ne ha individuati ben 156: dalla A di Accidia alla Z di Zàl, un termine polacco che descrive la malinconia causata da una perdita irreparabile. «Le emozioni che proviamo sin dalla nascita sono fondamentalmente Felicità, Rabbia, Paura, Disgusto e Tristezza, e vengono chiamate primarie» spiega Smith. «Tutte le altre sono una combinazione di queste e implicano introspezione e autocoscienza. Per questo sono più difficili da individuare». Nel suo libro appena

uscito, *Atlante delle emozioni umane* (Utet, 22 euro), ci sono tutte, dalle più comuni fino a quelle che non conosci, ma che in altre parti del mondo hanno un nome ben preciso. Per saperne di più, l'abbiamo intervistata.

**Cos'è un'emozione?** «Si pensa che sia l'unione di reazioni biologiche (il battito del cuore che aumenta) e di significati culturali e personali che associamo all'evento che la scatena. Se un operatore di borsa di New York prova un brivido dietro al collo e inizia a sudare, lo interpreta subito come un momento di stress».

**Sappiamo sempre cosa proviamo?** «Spesso avvertiamo sensazioni e impulsi fuggenti che non raggiungono la soglia della nostra coscienza. A volte non ne rimane traccia dentro di noi, ma

## LE SFUMATURE DELLA RABBIA

Le emozioni che proviamo fin dalla nascita, come la Felicità, la Paura o la Tristezza, hanno molteplici sfumature. La Rabbia, per esempio, si declina in:

### Esasperazione Furore Ira

nelle sue manifestazioni più intense.

### Risentimento Malcontento Indignazione Brama di vendetta Stizza

la esprimono con minor forza. Con l'indignazione vogliamo coinvolgere attivamente chi ascolta, il furore esplode senza apparente ragione, il risentimento ci fa covare tutto dentro.

**D** POSSO AIUTARTI? . MA QUANTE SONO LE EMOZIONI?



in alcuni casi lasciano un alone di malessere. Eppure, è scientificamente dimostrato, che chi sa comprendere, riconoscere e gestire le proprie emozioni ha una vita affettiva, personale e professionale più appagante di chi si fa travolgere da sentimenti che non riesce a concettualizzare».

**Ma allora come si riconoscono le emozioni?** «Con un'analisi interiore e la voglia di imparare parole nuove. Per ogni esperienza che viviamo, dobbiamo prenderci il tempo di descrivere le sensazioni che ci provoca, dargli il nome giusto e decidere la migliore reazione da avere. Così facendo sarà più semplice gestire quell'emozione quando si ripresenta».

**Il libro ne cita molte di cui ignoriamo l'esistenza.** «Ogni popolo codifica quelle più ricorrenti e rappresentative per la propria cultura. In Giappone, per esempio, l'Amae è parte di ogni relazione umana: è la sensazione di potersi affidare completamente a qualcun altro, a conferma che i giapponesi associano più importanza alla collettività che all'individuo. In inglese o in italiano non esiste una parola per questo concetto, forse perché la nostra cultura ci illude sul fatto che si possa vivere contando solo su se stessi».

**Questo significa che abbiamo linguaggi emotivi differenti?** «Esatto. In determinate culture alcune sensazioni hanno un tale significato da rendere necessario distinguerne ogni sfumatura. Come i quindici diversi tipi di paura dei Pintupi dell'Australia; o l'Awumbuk, che in Papua Nuova Guinea è un misto di stanchezza e tristezza che coglie quando ospiti cari vanno via; i tedeschi invece

provano la Torschlusspanik (letteralmente, panico del portone che si sta chiudendo) quando una scadenza è vicina e stanno per perdere un'occasione che non si ripeterà».

**Lei dà molta importanza all'evoluzione storica delle emozioni.** «Sì, perché gli stati d'animo che proviamo cambiano radicalmente a secondo del momento storico in cui siamo. Nel XVII secolo di fronte alle difficoltà e le ingiustizie della vita era opportuno provare Umiltà. Il successivo emergere di nuovi valori come l'autoaffermazione, ha sostituito la reazione di umiltà con l'ottimismo e il desiderio di cambiare le cose».

**Cosa pensa del sentimento più ambito di oggi, la felicità?** «La nostra ricerca continua della Felicità ci incoraggia ad allontanare le emozioni negative, dimenticando che familiarizzare con piccoli momenti bui vuole dire corazzarsi per affrontare dolori più grandi, che prima o poi sono inevitabili. Nel XVI secolo gli psicologi fornivano addirittura un documento con l'elenco dei sintomi e delle buone ragioni per accogliere la Tristezza».

**Quali saranno le emozioni del futuro?** «La rapidità con cui si modificano e si moltiplicano le esperienze legate alle nuove tecnologie offre un territorio immenso di sensazioni che non esistevano fino a poco tempo fa. Penso alla Cybercondria, la manifestazione di un bisogno irrefrenabile di navigare su Internet; o all'Ansia da squillo, che ci fa credere di aver sentito suonare il nostro cellulare, anche quando così non è. Credo che stiamo assistendo all'alba di una nuova specie di emozioni».

**Una mappa interattiva**

Per orientarci nel nostro universo emotivo e raggiungere la pace interiore, il Dalai Lama ha fatto creare *Atlas Of Emotions* ([atlasofemotions.org/](http://atlasofemotions.org/)): un sito (in inglese) sviluppato da Paul Ekman. È lo psicologo che ha identificato le emozioni universali da personificare nel film *Inside Out*. E che qui ha creato una pratica mappa interattiva per comprendere parole, concetti e sfumature di ogni stato emotivo. A ciascuno di questi corrispondono le azioni, virtuose o distruttive, che possiamo mettere in atto e le reazioni che ne conseguono.