

BEAUTY BENESSERE

# Tu chiamale emozioni

Nascono nel nostro cervello ma, a volte, sembra che siano loro a comandare noi. Una studiosa inglese ne ha tracciato una «mappa»: conoscerle può aiutare a gestirle

di LAURA PEZZINO

Quesito numero 1: la vostra migliore amica e suo marito vi chiedono ospitalità perché devono venire in città per una visita medica. Due notti sul tuo divano, cose sparse ovunque, file davanti al bagno. Il terzo giorno se ne vanno e voi, inaspettatamente, sentite come un senso di vuoto. Come definirlo?\*

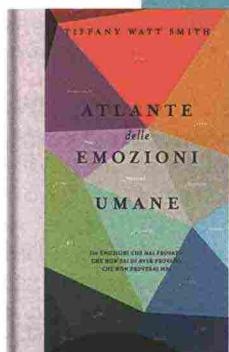
Quesito numero 2: dovete consegnare un lavoro. Manca una settimana, poi tre giorni, poi due ore. E l'ansia sale, mista a panico. Quali parole per descriverla? \*\*

Nel 1970, Lucio Battisti, dando musica alle parole del poeta Mogol, cantava: «Capire tu non puoi, tu chiamale se vuoi emozioni», e si riferiva a quella cosa che ti fa guidare come un matto al buio, o prendere a pugni un uomo solo perché è stato un po' scortese. Emozioni, appunto.

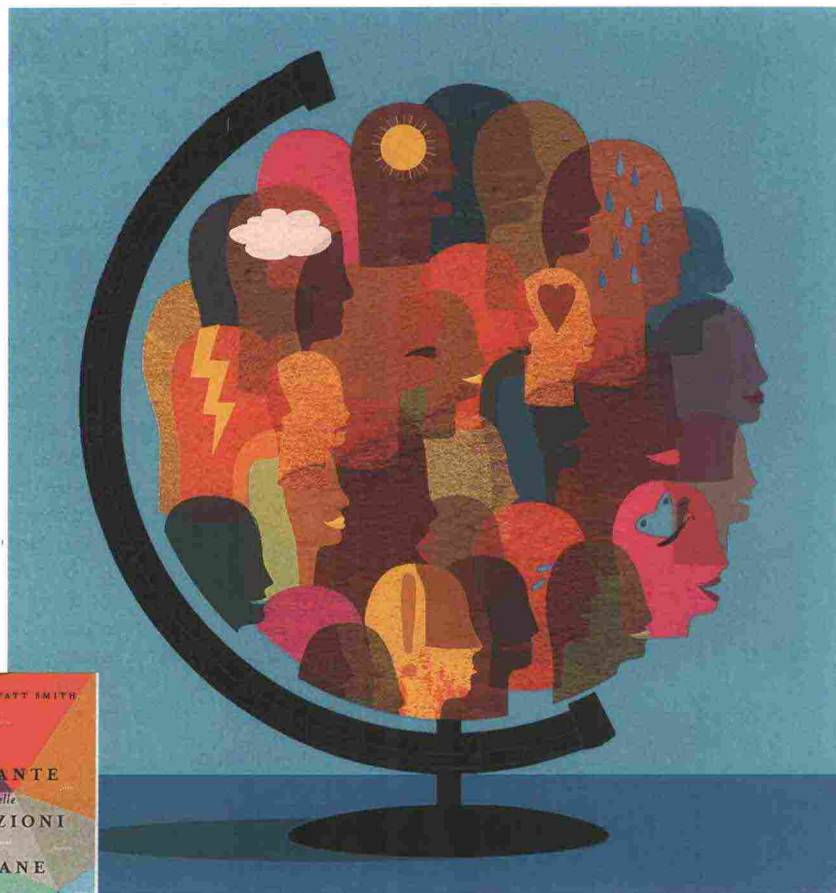
L'inglese Tiffany Watt Smith, storica della cultura, si è cimentata in un'impresa titanica: mappare le emozioni umane. L'ottimo risultato è l'*Atlante delle emozioni umane*, sottotitolo «156 emozioni che hai provato. Che non sai di avere provato. Che non proverai mai».

Come nasce un'emozione? Dal profondo dei nostri lobi temporali, l'amigdala («mandorla», in greco antico) valuta gli stimoli che le arrivano dal mondo e decide se evitarli o accoglierli innescando, così, le diverse emozioni.

Ma classificare una materia fluida come questa non è cosa semplice, un po' come catalogare le forme delle nuvole. Una difficoltà aumentata dal fatto che le emozioni sono intimamente legate ai valori di ogni cultura. Così, per i danesi, quella sensazione di comodità e accoglienza quando stiamo con gli amici è *gezelligheid*, mentre in Indonesia proviamo *malu* quando ci troviamo davanti alla



156 SFUMATURE  
*Atlante delle emozioni umane*  
di Tiffany Watt Smith (Utet, pagg. 382, € 22; trad. di V. Bellocchio).



persona che ammiriamo moltissimo e non riusciamo a spicciare una parola. Quando i gallesi sono in uno stato di esuberanza ed eccitazione dicono *hwyl* (che indica la vela di una barca), i finlandesi definiscono la nostalgia per un posto in cui non si è mai stati *kaukokaipuu*. Nel libro sono nominate anche emozioni più «recenti»: l'ansia da squillo del cellulare si chiama *rinxiety*, la «mania» di cercare su Internet è la *cybercondria* e la rabbia tipica degli automobilisti è la *road rage*.

Alcune emozioni sono considerate «fondamentali» e si ritrovano in quasi tutte le culture (amore, disgusto, paura, gioia, rabbia

ecc.), altre, spiega Watt Smith, sono normalmente considerate negative ma potrebbero non esserlo. Tra queste la confusione (nel caos possiamo trovare risposte inattese) e il *liget* filippino, una sorta di energia rabbiosa che spesso offre uno stimolo a fare di più. Infine, una delle più belle: la *wanderlust*, che in origine era il piacere di fare escursioni e ora sta a indicare «il desiderio, vecchio come il mondo, di vedere cosa c'è dopo la prossima montagna, oltre il confine del villaggio».

\* Soluzione 1: i Baining di Papua Nuova Guinea la chiamano *awumbuk*: dura tre giorni, e richiede un rituale con dell'acqua.  
\*\* Soluzione 2: in tedesco si dice *tor-schlusspanik*: «panico del portone che si sta chiudendo».

