

Le emozioni hanno ragione

Nulla avviene in natura che possa attribuirsi a un suo vizio.

BARUCH SPINOZA

Un colpo di tosse.

A nove anni sono stata per la prima volta alla Scala a vedere il balletto *Romeo e Giulietta* di Prokof'ev. Di quella sera ricordo molte cose: i palchi, il lampadario gigantesco, i velluti, lo sfarzo, il foyer dove tutti bevevano vino. I ballerini, la scenografia, i costumi... Ero entusiasta. Tranne che per un piccolo dettaglio stonato. Le raccomandazioni erano state esplicite: non fare rumore, non parlare. Non si può neanche tossire, a teatro.

E se mi viene da tossire, come faccio? Ma l'etichetta teatrale era categorica. Starnutire, sbadigliare, borbottare, tossire: proibito.

E fu così che per tutta la sera, seduta in un palco con il fiato sospeso e gli occhi incatenati alla scena, anche se ero rapita dalla bellezza di quella mia prima uscita da grandi, non pensai che alla tosse. Non posso tossire, mi ripetevo; e anche se non ero affatto raffreddata, a furia di concentrarmi sull'unico pensiero ossessivo, *non devo tossire - non devo tossire - non devo tossire*, mi venne una raucedine che sparí giusto alla fine dello spettacolo.

È successo a tutti, no? Ti dicono: non ridere, e senti salire un'ilarità pericolosa, soffochi lo sghignazzo, non ce la fai piú, scoppi. Ti dicono: non piangere, ti sembra il momento? E piú te lo dicono piú senti che ti pizzicano gli occhi e il naso, te lo ripetono ancora una volta ed è già tardi.

Sono stata una bambina emotiva, una ragazza emotiva, ora una donna emotiva. Mi agito con poco, mi lascio sconvolgere, mi commuovo, cambio umore. Piango davanti ai film, anche quelli molto brutti, piango al momento di salutare qualcuno che parte, ma pure se a partire sono io; dimentico i finali dei libri perché mi rattrista il pensiero che le cose debbano finire. Mi sento esplodere il cuore dalla gioia, qualche volta, e un attimo dopo mi scende addosso un'ombra. Conservo tutto, biglietti, cartoline, buoni sconto, per cercare di ricordarmi chi ero, chi sono, per il bisogno di tenermi connessa alle cose che ho vissuto.

Mi è capitato di scoppiare in lacrime quando non avrei dovuto – quando non avrei *potuto* permettermelo. L'ultima volta è successo durante un incontro online: le lacrime su Zoom non sono meno imbarazzanti, vi assicuro. Me ne sono vergognata? Certo che sí. Non avrei voluto mostrare quel segno di fragilità, ma come si dice: è stato piú forte di me. Bene, mi sono detta: dove sta scritto che una lacrima mi sminuisce? È umano piangere; per le ragioni piú diverse, succede a tutti.

Mi ci è voluto molto tempo per comprendere che essere emotivi non significa essere instabili o squilibrati: solo essere vivi, aperti e vulnerabili all'esperienza del mondo.

Sulle emozioni vige un bando ambiguo: da una parte sono scoraggiate, perché segno di debolezza, perché vergognose, perché aprono uno squarcio che forse somiglia troppo a una ferita sulla vita piú profonda di chi le prova; dall'altra, le si ostenta con sapiente esibizionismo, come medaglie, per la curiosità malandrina di chi guarda.

Per molti uomini è ancora disdicevole mostrarsi in lacrime, o turbati; ammettere che la vita li sconvolge, li contraria, li ribalta. Anche se succede a tutti.

Per molte donne, il fatto di essere considerate emotive, dunque instabili, è un furto continuo di autorevolezza, sul lavoro, in politica, nella vita; anche quando la retorica dell'e-

motività e dell'empatia le investe e santifica, l'emozione continua a essere vista come un tratto in fondo vittimistico, che sminuisce non solo chi la prova, ma l'emozione stessa.

Quante volte reprimiamo qualcosa perché ci vergogniamo dello sguardo degli altri, o perché non ci sentiamo in diritto di sentire quello che sentiamo? Capita persino che, per senso di colpa, neghiamo a noi stessi di aver provato alcunché. Questo perché siamo abituati a diffidare delle emozioni; diseducati al discorso emotivo.

Ma anche il timore di apparire vulnerabili, anche la vergogna di lasciar emergere quello che sentiamo, l'invidia per chi sembra riuscirci con più facilità, sono, a loro volta, emozioni.

E così succede che, per non esserci fidati in prima battuta di quello che sentivamo, ci troviamo prigionieri di un'*impasse*: da quel che abbiamo represso è nato qualcos'altro, qualcosa di più forte e tenace, che ci può – ora sí – dominare. Vergogna, paura: «passioni tristi», insidiose perché ci costringono ad avvitarcisi su noi stessi, ci allontanano dagli altri; ci impediscono di fare progressi, di conoscerci in profondità, che è la condizione essenziale per poter sperare di essere felici. Tanto vale, allora, provare a conoscerle, le nostre emozioni, e quelle degli altri. Pure quelle tristi: per evitare che ci imprigionino e ci ricattino. Tanto vale provarci, a uscire da uno stato di analfabetismo emotivo che genera incomprensione e qualche volta, addirittura, violenza.

Il tema risulta talmente delicato, che la classificazione delle emozioni è tuttora argomento di dibattito: molti studi di psicologia evolutiva concordano sull'individuazione di alcune emozioni «fondamentali», il cui numero però oscilla fra le sei e le otto. Si tratta di emozioni che vengono espresse nella stessa maniera in tutto il mondo (in genere l'elenco comprende: disgusto, sorpresa, paura, rabbia, felicità e tristezza – non l'amore: troppo legato a rituali socio-culturali specifici). Esistono, in ogni caso, diverse teorie e paradigmi di catalogazione delle emozioni. Questo libro non ha nessuna pretesa di offrire

classificazioni esaustive; vuole essere un percorso, una sorta di breve viaggio emotivo che, partendo dalle emozioni connesse con la coscienza del tempo (ardua e così perdutoamente umana) e passando per quelle legate al conflitto dell'io con l'altro nella definizione (impossibile) dei confini dell'identità, approda all'apertura al mondo che segue il riconoscersi reciproco.

Certo, per ognuno di noi la meraviglia, l'amore, l'odio e il desiderio, la gioia e la tristezza¹ hanno un volto diverso, vogliono insomma dire qualcosa di segreto, legato all'esperienza che associa un ricordo, un profumo, una persona, un episodio, una peculiare traccia nella memoria a ciascuna di queste parole; ma sono emozioni che proviamo tutti. I forti e i deboli, i fortunati e gli sfortunati, gli allegri o i malinconici. Tant'è vero che, per quanto abbiano per noi un significato personale, privato, spesso al limite dell'ineffabile, le sappiamo riconoscere anche nel momento in cui le manifestano gli altri. Anzi, fateci caso: vi sarà più familiare l'espressione di disgusto, di tenerezza o di sorpresa di qualcuno a cui volete bene, e di cui avete occasione di spiare, come onde che increspano l'acqua, l'arricciarsi dei lineamenti che riverbera un certo moto dell'animo, di quanto non vi sia la vostra, a meno che non viviate in permanenza di fronte a uno specchio. Le emozioni impariamo a leggerle nella primissima infanzia sui visi di chi ci ama e si prende cura di noi; e per tutta la vita ci sarà qualcuno che legge le nostre, anche senza che ce ne accorgiamo. Ci permettono di comunicare, con un loro linguaggio universale che apprendiamo proprio perché ci accomuna agli altri; perché le emozioni riguardano tutti, colpiscono tutti. Reprimerle, o esaltarle in un'ostentazione che le modifica, e le rende quindi insincere, è un fastidio e anche un rischio – come condannarsi alla raucedine che ci colpisce a teatro, quando ci dicono che non possiamo tossire.

¹ Sono queste le sei «passioni primitive» secondo la classificazione che ne offre Descartes nelle *Passioni dell'anima*.