ATLANTE DELLE EMOZIONI



Tra universali genetici e patrimoni culturali

ISTUD

ATLANTE DELLE EMOZIONI:
tra universali genetici e patrimoni culturali

A cura di Maria Giulia Marini,

con il contributo di

Elisa Balduzzi, , Maria Calore, Desirèe Catania, Sveva Cecchi, Chiara Cereser, Raffaele Contini, Andrea Cortese, Giuseppa Rosa Cottone, Sabrina Critelli, Chiara Cucco, Martina Dainelli, Gaia De Antoni, Michael Demundo, Lucia Dianò, Salvatore Di Benedetto, Carlo Di Marzo, Erica Fabbri, Salvatore Davide Fiore, Leonardo Mario Forconi, Eleonora Franco, Caterina Gagliardo Briuccia, Alessio Gambella, Federico Gatti, Irene Gigliotti, Nicoletta Giordani, Stefanie Gridelli, Caterina Iolanda Guerra, Paola Latronico, Maria Eugenia Lombardo, Davide Maggio, Rossella Pia Marano, Francesca Merola, Arianna Messana, Carlo Mossino, Elena Mosti, Aldo Mosto, Lorenzo Orsini, Davide Padoin, Filomena Pagano, Annalisa Palmisano, Pierpaolo Pulvirenti, Camilla Racca, Stefania Rizzante, Davide Romano, Riccardo Rubino, Greta Ruggero, Sofia Russo, Martina Salvadori, Alessia Serafinelli, Davide Striuli, Rebecca Tarantino, Noemi Tedesco, Mattia Trusciglio, Letizia Vivoli e Giulia Zo.

INDICE

INTRODUZIONE ALL'ATLANTE DELLE EMOZIONI: TRA UNIVERSALI GENETICI E PATRIMONI CULTURALI 1

CAPITOLO 1 - OLTRE LA SOGLIA DEL TEMPO. L'ARTE DI ANTICIPARE 6

1.1 ANTICIPAZIONE: ETIMOLOGIA UNA SUA DEFINIZIONE 6

1.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA 6

1.3 PLUTCHIK E L'ANTICIPAZIONE 9

1.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELL'ANTICIPAZIONE 11

1.5 L'ANTICIPAZIONE IN AZIENDA 14

1.6 L'ANTICIPAZIONE NELLA CURA 17

1.7 LA STORIA 20

1.8 COME VIVERE L'ANTICIPAZIONE 22

1.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA 23

CAPITOLO 2 - LA RABBIA: IL LATO ROSSO DELL'ANIMA 27

2.1 RABBIA: ETIMOLOGIA UNA SUA DEFINIZIONE 27

2.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA 28

2.3 PLUTCHIK E LA RABBIA 29

2.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELLA RABBIA 32

2.5 LA RABBIA IN AZIENDA 37

2.6 LA RABBIA NELLA CURA 39

2.7 LA STORIA 43

2.8 COME VIVERE LA RABBIA 45

2.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA 46

CAPITOLO 3 – IL DISGUSTO: TRA REPULSIONE E CURA 48

3.1 DISGUSTO: ETIMOLOGIA E UNA SUA DEFINIZIONE 48

3.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA 48

3.3 PLUTCHIK E IL DISGUSTO 51

3.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DEL DISGUSTO 54

3.5 IL DISGUSTO IN AZIENDA 58

3.6 IL DISGUSTO NELLA CURA 62

3.7 LA STORIA 65

3.8 COME VIVERE IL DISGUSTO 67

3.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA 68

CAPITOLO 4 - L'ARTE DI ESSERE TRISTI: TRA OMBRE E RINASCITE 70

4.1 TRISTEZZA: ETIMOLOGIA UNA SUA DEFINIZIONE 70

4.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTIVA 71

4.3 PLUTCHIK E LA TRISTEZZA 71

4.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELLA TRISTEZZA 74

4.5 LA TRISTEZZA IN AZIENDA 78

4.6 LA TRISTEZZA NELLA CURA 81
4.7 LA STORIA 85
4.8 COME VIVERE LA TRISTEZZA 86
4.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA 88
CAPITOLO 5 – LA SORPRESA: IL FULMINE TRA LE EMOZIONI 89
5.1 LA SORPRESA: ETIMOLOGIA UNA SUA DEFINIZIONE 89
5.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA 89
5.3 PLUTCHIK E LA SORPRESA 91
5.4 IN VIAGGIO CON LA SORPRESA: LE EMOZIONI LOCALI 92
5.5 LA SORPRESA IN AZIENDA 94
5.6 SORPRESA NELLA CURA 96
5.7 LA STORIA 100
5.8 COME VIVERE LA SORPRESA 105
5.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA 108
CAPITOLO 6 - IL BRIVIDO PRIMORDIALE: VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLE ORIGINI DELLA PAURA 111
6.1 PAURA: ETIMOLOGIA E UNA SUA DEFINIZIONE 111
6.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA 111
6.3 PLUTCHIK E LA PAURA 111
6.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELLA PAURA 115
6.5 LA PAURA IN AZIENDA 123
6.6 LA PAURA NELLA CURA 127
6.7 LA STORIA 131
6.8 COME VIVERE LA PAURA 134
6.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA 135
CAPITOLO 7 – LA FIDUCIA: IL PONTE INVISIBILE DELLE RELAZIONI UMANE 137
7.1 FIDUCIA: ETIMOLOGIA E UNA SUA DEFINIZIONE 137
7.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA 138
7.3 PLUTCHIK E LA FIDUCIA 138
7.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELLA FIDUCIA 141
7.5 LA FIDUCIA IN AZIENDA 146
7.6 LA FIDUCIA NELLA CURA 149
7.7 LA STORIA 152
7.8 COME VIVERE LA FIDUCIA 155
7.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA 156
CAPITOLO 8 – IL SORRISO DEL MONDO: L'ARTE SOTTILE DELLA GIOIA 159
8.1 GIOIA: ETIMOLOGIA E UNA SUA DEFINIZIONE 159
8.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA 160

8.3 PLUTCHIK E LA GIOIA 162
8.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELLA GIOIA 166
8.5 LA GIOIA IN AZIENDA 172
8.6 LA GIOIA NELLA CURA 175
8.7 LA STORIA 179
8.8 COME VIVERE LA GIOIA 181
8.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA 183
CAPITOLO 9 - EMOZIONI, TRA UNIVERSALI E SFUMATURE 185
BIBLIOGRAFIA 201
ABSTRACTS 202
CAPITOLO 1 203
CAPITOLO 2 205
CAPITOLO 3 206
CAPITOLO 4 208
CAPITOLO 5 210
CAPITOLO 6 212
CAPITOLO 7 214
CAPITOLO 8 216
CAPITOLO 9 218

INTRODUZIONE ALL'ATLANTE DELLE EMOZIONI: TRA UNIVERSALI GENETICI E PATRIMONI CULTURALI

Maria Giulia Marini

Non c'è nave che possa come un libro
portarci in paesi lontani

Emily Dickinson

Scrivere di emozioni è complesso: si sentono dunque è quasi un ossimoro tentare di rappresentarle con la parola. L'etimologia della parola emozione è latina: il termine viene da *ex-movens,* ossia qualcosa che fa muovere il corpo, che vuole uscire dal corpo. Stiamo dunque dialogando su elementi universali del corpo, contenuti nel nostro DNA cellulare e che ci hanno permesso di arrivare, nella scala filogenetica, dell'essere umano in questo periodo storico. Siamo migliorati? Nella situazione attuale, abbiamo sicuramente una maggiore consapevolezza neuroscientifica di come funzionano le emozioni, ma dai fatti storici, è lunga ancora la strada del Sapiens per imparare a saperle sentire, comunicare, riconoscerle negli altri e utilizzarle per lo sviluppo di sé e delle persone attorno a noi, sia che si tratti di persone incontrate nella vita privata, sia che si tratti di contesti organizzativi e di cura.

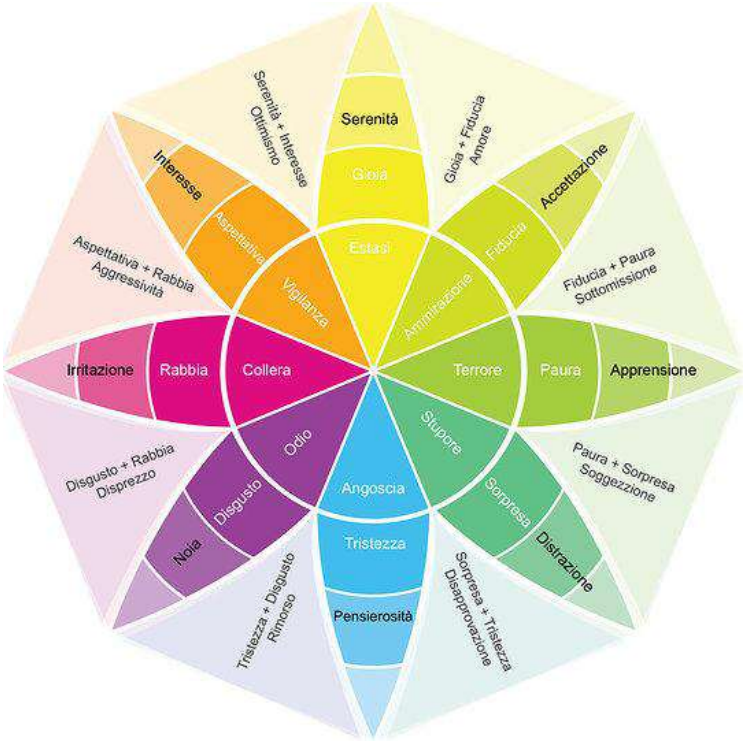
Da dove iniziamo? Questo libro è un invito a compiere un viaggio dentro di sé e attraverso diversi popoli del pianeta, seguendo le traiettorie delle emozioni umane. È pensato come un atlante ma può diventare un manuale di auto-aiuto, o di aiuto degli altri. Orienta e invita noi tutti, lettori e autori, a immedesimarci attraverso pratiche guidate e una scrittura rivolta a "tu, lettore" a rivivere o immaginare esperienze dense di emozioni.

Alla base di questo viaggio c'è il modello elaborato da Robert Plutchik, psicologo darwiniano, che descrive le emozioni come strumenti di adattamento evolutivo: in questa prospettiva, questi sentimenti non sono solo fragilità da riconoscere, ma risorse vitali che ci hanno permesso di sopravvivere e di costruire società complesse.

Plutchik le rappresenta come un fiore a otto petali, ognuno corrispondente a un'emozione primaria: anticipazione (o aspettativa, in inglese *anticipation*), rabbia, disgusto, tristezza, sorpresa, paura, fiducia e gioia.

Ognuna svolge una funzione precisa: l'anticipazione ci prepara all'azione, la rabbia ci spinge a superare gli ostacoli, il disgusto ci difende da ciò che può contaminare, la tristezza ci aiuta a elaborare la perdita, la sorpresa ci orienta verso il nuovo, la paura ci protegge dal pericolo, la fiducia ci lega agli altri e ci consente di cooperare, la gioia consente di celebrare successi.

Una sola nota sulla parola aspettativa: è una traduzione libera del termine inglese *anticipation*, anticipazione, però purtroppo la più diffusa nelle figure italiane disponibili. Siamo stati rigorosi e nel libro- nel primo capitolo- l'abbiamo desiderata chiamare "anticipazione" perché dà il senso del tempo in senso "pre-monitore", "pre-ventivo" e non solo di una cosa che ci aspettiamo che accada.



Il fiore di Plutchik - in Italiano



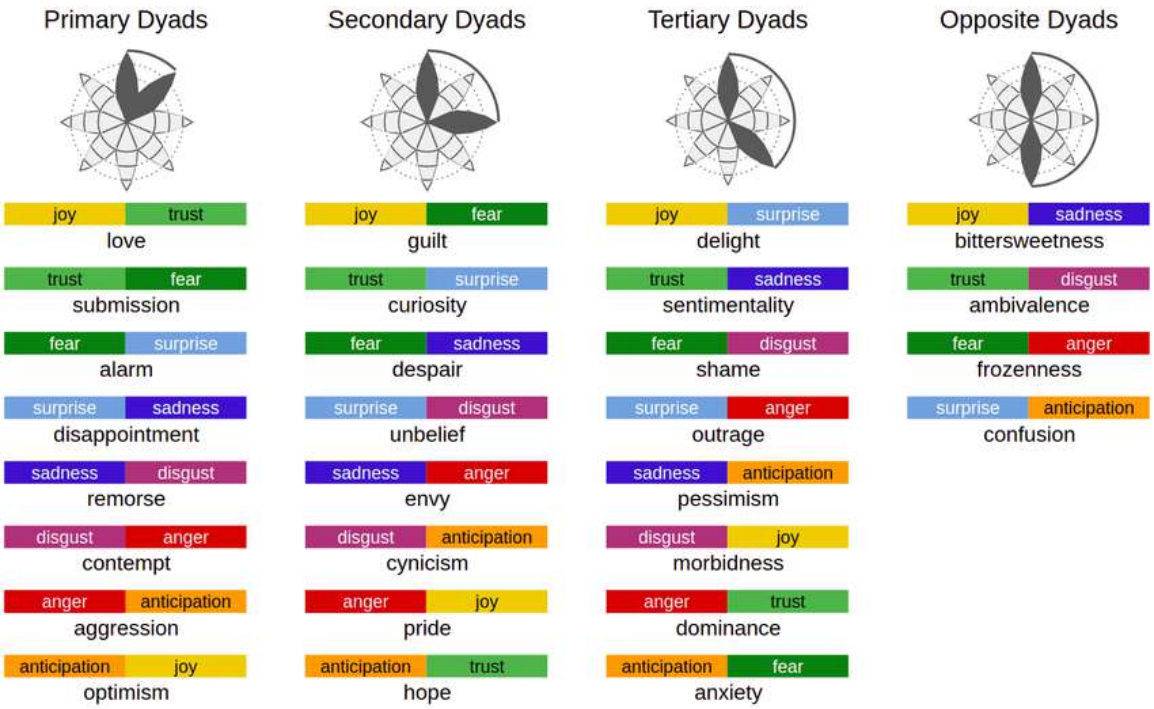
The Plutchik Wheel - in Inglese

Nel fiore, le emozioni si dispongono secondo un ordine circolare e tridimensionale: al centro si intensificano, si fanno a maggior consumo di energia, ai bordi si fanno più lievi, più stemperate, e ognuna trova il suo opposto, come *la gioia con la tristezza* o la rabbia con la paura. Le emozioni nell'individuo che sa usarle in modo equilibrato, raramente si manifestano isolate: si mescolano, si fondono, si trasformano in stati più complessi — l'amore, il rimorso, la speranza, l'attesa.

Ma quando una persona resta per molto tempo immersa in una certa emozione – come la rabbia, la tristezza, la paura, il disgusto o anche la fiducia e la serenità –è perché sono le uniche che ha imparato a conoscere e a usare. Da bambino, ha dovuto adattarsi al clima emotivo della sua famiglia: ha osservato come gli adulti reagivano, ha imparato che certe emozioni erano pericolose o proibite in famiglia o a scuola. Così, alcune emozioni nel tempo sono diventate "consentite", al punto da diventare "parassite" e altre sono state messe da parte. Se un bambino è cresciuto in un ambiente dove la rabbia era l'unico modo per farsi ascoltare, ha imparato a usare la rabbia per ogni situazione, anche quando dovrebbe/potrebbe provare paura o dolore perché queste due emozioni sono più funzionali. O ancora, se è cresciuto in un contesto di diffidenza - homo hominis lupus - potrà aver imparato a non fidarsi delle situazioni e delle persone.

Queste emozioni hanno avuto una funzione protettiva, ma in età adulta, quando quei contesti non esistono più, continuare a muoversi solo dentro quegli schemi si rischia di rispondere al presente con strumenti del passato, ripetendo reazioni che non corrispondono più ai bisogni reali. Ecco perché Robert Plutchik ci insegna che le emozioni sono molteplici tra primarie e secondarie e che dobbiamo imparare a riconoscerle e usarle *tutte*, senza abusare di un singolo petalo. Perché è la vita stessa che ci mette di fronte a prove e contesti che risvegliano tutte queste emozioni.

E ancora Plutchik ci stupisce e miscela le emozioni tra loro: le diadi, la fusione di due emozioni, che danno origine a emozioni più complesse. Le diadi primarie nascono dall'incontro di emozioni adiacenti sulla ruota: per esempio, la gioia combinata con la fiducia genera l'amore, la paura unita alla sorpresa dà origine al timore, la rabbia con il disgusto produce il disprezzo. Le diadi secondarie e terziarie derivano invece dalla combinazione di emozioni più distanti tra loro, dando luogo a sentimenti ancora più articolati, come l'imbarazzo, la curiosità o la colpa. Questo modello mostra come le emozioni non siano entità isolate ma un sistema dinamico: ciascuna può trasformarsi, mescolarsi o evolvere in altre, a seconda del contesto e dell'intensità con cui viene vissuta.



Le diadi secondo Robert Plutchik

Questo fiore o ruota di Plutchik è universale: le emozioni primarie sono nel nostro DNA, ben riconosciute in parti che si attivano nel nostro cervello, come leggeremo nelle pagine successive, ma vi sono innumerevoli sfumature emozionali legate alle diverse altre culture del pianeta.

Il nostro Atlante nasce proprio da questa tensione fra emozioni universali e "nuances" emozionali locali. A partire dal fiore delle emozioni, abbiamo cercato le sfaccettature dei sentimenti che fioriscono in luoghi diversi, con i loro nomi, suoni e sfumature che solo le lingue locali hanno saputo creare. La *saudade* del mondo portoghese, l'*amae* giapponese, il *sisu* finlandese, l'*ubuntu* africano, il *mono no aware* giapponese o la j*oie de vivre* francese: ti abbiamo incuriosito con queste parole più o meno misteriose? Dentro questo libro non solo troverai il significato ma anche come tuffarsi in queste emozioni che rappresentano e compongono la *biodiversità emotiva*. Come tutte le biodiversità anche questa rischia di scomparire nella globalizzazione dei sentimenti, dove la lingua delle emozioni tende a diventare piatta, uniforme, prevedibile. E forse troppo colonizzata dal pensiero e dalla lingua inglese.

Il viaggio che proponiamo si muove in senso antiorario lungo il fiore di Plutchik: cominceremo con l'anticipazione, il luogo dell'azione, e concluderemo con la gioia, spesso la ricompensa per la fatica. Ogni capitolo attraverserà una delle emozioni primarie, raccontandone le radici biologiche, le varianti culturali e le risonanze contemporanee, e l'arte con cui si rappresentano: il percorso non si limita a descrivere ciò che sentiamo. È un invito a provare a *sentire diversamente*, a riconoscere come la cultura amplifichi o contenga, molto più delle emozioni del nostro DNA universale naturale. È un dialogo tra natura (la genetica delle emozioni universali) e cultura (l'epigenetica, come l'ambiente può far scaturire nuove "mutazioni" emozionali locali): le parole delle diverse lingue sono la prova dell'importanza data a questi sentimenti. Se una emozione "ad esempio "la nostalgia di casa" ha diritto a una sola parola, *homesick*, alla lettera *ammalato di casa,* significa che quello stato d'animo è un pilastro della cultura (in questo caso, inglese). Non servono giri di parole, ce n'è uno, è secco e sintetizza la nostalgia di casa, della propria casa, delle proprie usanze e delle persone che vi abitano.

Le emozioni ce le portiamo dietro ovunque noi siamo: abitano anche i luoghi del lavoro, dove dobbiamo indossare la maschera sociale e mostrarci in perfetto controllo: la rabbia, sentimento

che si prova quando percepiamo un'ingiustizia, non possiamo esprimerla in una riunione con i colleghi, ma il nostro ruolo ci impone di trattenerla. Un conto è trattenerla e un conto è canalizzarla verso una forza creatrice ed evolutiva: lo impareremo nel capitolo dedicato alla rabbia.

Nel mondo aziendale, riconoscere le emozioni significa riconoscere la dimensione umana del lavoro: gli autori hanno indagato come le emozioni possano essere coltivate e gestite anche nei contesti organizzativi, diventando leve di fiducia, collaborazione e innovazione. Alcuni riti aziendali, nati spontaneamente o costruiti con consapevolezza, mostrano che la dimensione emotiva è parte integrante della cultura d'impresa, e che la competenza emotiva è una risorsa tanto preziosa quanto la competenza tecnica.

Il viaggio prosegue poi nei paesaggi della cura, dove l'essere umano si mostra nella sua fragilità e nella sua forza. Le emozioni diventano qui strumenti di relazione e di guarigione: aiutano a comprendere e trasformare il dolore, a sostenere la speranza, a convivere con la cronicità, a stare accanto alla vita che si trasforma o che si spegne. A passare dalla Tragedia Umana alla Commedia Umana, dal pianto al sorriso.

Capire come la paura, la fiducia o la vergogna si esprimano nelle diverse culture significa offrire una cura più rispettosa, empatica e efficace: nei momenti di vulnerabilità, le emozioni diventano un ponte tra il corpo e la parola, tra le emozioni di chi è malato e quelle di chi cura.

Cinquantacinque giovani scienziati, biotecnologi, chimici farmaceutici, ingegneri biomedicali e tante altre lauree del mondo scientifico, hanno collaborato in gruppi, emozionandosi e scritto per costruire per chi cura, per chi è in azienda e per la società civile questo atlante: scoprire le emozioni significa scoprire parte della vita, forse il centro vitale, con le loro energie evolutive e creative.

E tu, lettore, come ti senti prima di cominciare questo viaggio tra le righe? Provi interesse? O noia? O aspettativa? O cinismo che nasce dal sapere che sarà una delusione? Oppure ci darai fiducia? Forse troverai nuove mappe per orientarti nei paesaggi emotivi dell'umanità — e forse anche nei tuoi e in quelli delle persone a cui tieni.

A voi cinquantacinque, la mia massima gratitudine, con la speranza che forgiare questo libro sia stato per un'esperienza immersiva che ha impreziosito il vostro cammino già pieno di talenti.

CAPITOLO 1 - OLTRE LA SOGLIA DEL TEMPO. L'ARTE DI ANTICIPARE

Leonardo Mario Forconi, Caterina Gagliardo Briuccia, Alessio Gambella, Camilla Racca, Stefania Rizzante, Riccardo Rubino, Greta Ruggero

"There are two ways to face the future. One way is with apprehension; the other is with anticipation."

"Ci sono due modi per affrontare il futuro. Uno è con apprensione; l'altro è con anticipazione."

- Jim Rohn

1.1 ANTICIPAZIONE: ETIMOLOGIA UNA SUA DEFINIZIONE

La parola anticipazione deriva dal latino *anticipationem*, il sostantivo femminile di *anticipatio*, che a sua volta deriva dal verbo *anticipo*, formato dalle parole *ante* ("prima") e *capere* ("prendere"). Ecco che quindi, in un atto quasi magico, il nostro cervello cerca di "afferrare prima" qualcosa che non si è ancora concretizzato nella realtà, per ipotizzare e prevedere effetti e conseguenze.

Immagina per un momento di trovarti di fronte a un bivio. Davanti a te due strade, o forse una porta chiusa. Non sai ancora cosa ti aspetti lungo il cammino che sei in procinto di scegliere, né quale sorpresa, minaccia o meraviglia si celi dall'altra parte di quella soglia che stai per attraversare. Quali sensazioni prendono vita dentro di te, in quell'attimo sospeso?

Forse, nell'atto di muovere il primo passo, potresti sentirti improvvisamente paralizzato dalla paura, percepire il tuo respiro farsi corto, il cuore battere più forte, il corpo tremare come una foglia, sopraffatto dall'ansia. Oppure, al contrario, inizierai a provare un brivido di eccitazione lungo la schiena, un'euforia viscerale che, come un lampo, ti attraversa da capo a piedi.

In entrambi i casi la tua mente non smetterà mai di immaginare, continuerà a muoversi tra i pensieri, frenetica, nel tentativo di esplorare ogni singolo scenario. È proprio in quel momento, in bilico tra ciò che già conosci e quello che devi ancora vivere e scoprire, che stai sperimentando l'anticipazione.

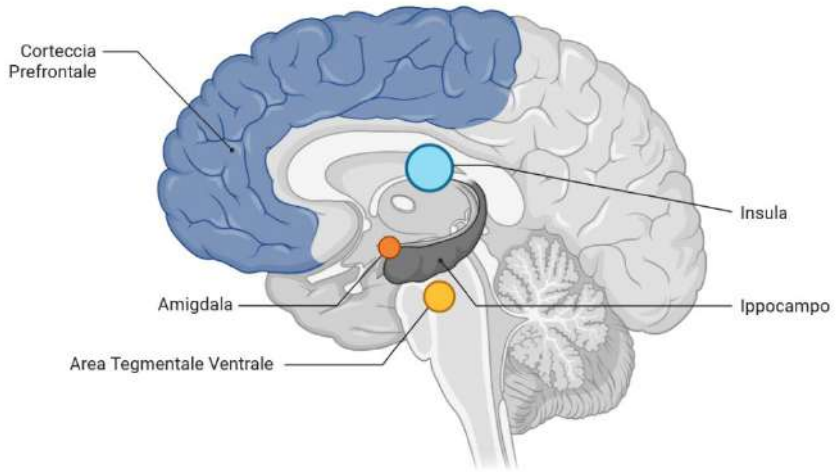
Infatti, diversamente dalle altre emozioni, che sono legate a circostanze presenti o passate, l'anticipazione si caratterizza per la sua proiezione verso il futuro, sia esso reale o solo immaginato, rappresentando così un modo per l'individuo di prepararsi psicologicamente ed emotivamente ad un evento prossimo ad accadere. È un'emozione che agisce sul possibile, costruendo ponti tra il presente e il futuro.

1.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA

Sul piano neurobiologico, l'anticipazione coinvolge l'attivazione di diversi sistemi cerebrali che si incastrano tra loro come i pezzi di un puzzle di estrema complessità, dove l'anticipazione non è mai pura e isolata, ma in grado di intrecciarsi con altre emozioni, generando sfumature e nuovi colori che orientano il nostro modo di vivere e sognare il futuro.

Un ruolo centrale è svolto dal sistema dopaminergico mesolimbico: l'area tegmentale ventrale, attraverso le sue proiezioni al nucleo accumbens e alla corteccia prefrontale,

favorisce un aumento del rilascio del neurotrasmettitore dopamina ancora prima che una nostra previsione positiva si realizzi.
La corteccia prefrontale è deputata invece alla pianificazione, alla previsione degli esiti futuri e alla valutazione del rischio e della ricompensa. In questa regione, la memoria, l'emozione e il ragionamento si intersecano per creare una rappresentazione del futuro.
L'insula funge da ponte tra corpo e mente, monitorando le reazioni fisiologiche che scaturiscono dall'attesa, come il cuore che accelera o lo stomaco che si contrae, e traducendole a livello cosciente in sensazioni come ansia o eccitazione. Inoltre, si attiva quando siamo davanti all'incertezza e prima dell'arrivo di uno stimolo doloroso, sostenendo così il fenomeno dell'ansia anticipatoria.
Un'altra struttura fondamentale è l'amigdala, che si attiva quando anticipiamo eventi negativi, tingendo l'attesa di tristezza o di paura. L'amigdala collabora inoltre con la regione dell'ippocampo per evocare i ricordi di un'emozione simile vissuta nel passato. L'ippocampo, infatti, non solo è responsabile della simulazione di eventi futuri ma anche della rievocazione di esperienze già successe per la previsione di ciò che potrebbe accadere.



Le aree cerebrali coinvolte nell'anticipazione

Tutte le emozioni sono radicate in bisogni evolutivi, manifestandosi come risposte a situazioni critiche o significative per l'uomo.
L'anticipazione genera energia, attenzione e preparazione, in questa prospettiva, il suo valore adattativo è essenziale: anticipare significa aumentare le probabilità di sopravvivenza, di cooperazione e di riproduzione.
Immaginiamo di tornare indietro nel tempo a più di due milioni di anni fa, come uomini primitivi a caccia nella foresta, muovendoci silenziosi tra gli alberi.
All'improvviso, un'impronta fresca sul terreno o un fruscio di rami sospetto ci mette in allerta, i nostri sensi si amplificano e tutto il nostro corpo è teso ancor prima di vedere il predatore.
L'emozione dell'anticipazione ci pervade nella sua più potente espressione: è la vigilanza che ci permette di trasformare il possibile pericolo in prontezza reale.
Quell'impronta o quel suono improvviso non mette in allarme soltanto il singolo: l'attenzione si diffonde tra i compagni. I nostri sguardi si incrociano, i gesti diventano rapidi e coordinati, all'unisono decidiamo un percorso più sicuro, immaginiamo possibili imboscate, ci prepariamo alla lotta.

L’anticipazione condivisa diventa forza comune: ci rende attenti, compatti, capaci non solo di sfuggire al pericolo, ma di trasformarlo in occasione di astuzia e collaborazione. Così l’anticipazione trasforma la possibile vulnerabilità in preparazione, permettendo di sopravvivere non solo fuggendo, ma progettando insieme strategie per il futuro.
Ora spostiamoci in un altro luogo e in un altro tempo. Lasciamo la foresta preistorica e raggiungiamo le distese innevate della Finlandia, l’aria gelida graffia il tuo viso, il respiro si addensa in nuvole bianche.
Davanti ai tuoi occhi c’è un branco di cani da slitta che aspetta il segnale del *musher* con trepidazione: abbaiano, tirano, fremono come forsennati, la neve scricchiola sotto le loro zampe.
La corsa non è ancora iniziata, eppure i cani riconoscono i suoni familiari del viaggio imminente, ascoltano il tintinnio dei finimenti, il passo degli scarponi, la slitta che viene preparata.
Così l’emozione anticipatoria ha già caricato i loro corpi di energia, trasformando l’attesa in potenza pronta all’azione. Riesci a percepire la loro emozione?
E se ti dicessi che questa sensibilità non è un privilegio dei cani da slitta?
In tutto il regno animale si racconta di comportamenti che sembrano anticipare gli eventi naturali: elefanti che si mettono in cammino ore prima di un terremoto, uccelli che cambiano rotta prima di una tempesta, rane che smettono di gracidare alla vigilia di un sisma.
Sono immagini affascinanti che da secoli alimentano la nostra fantasia e, sebbene la scienza non abbia ancora prove certe della capacità di questi animali di “prevedere” veramente disastri naturali, molti studiosi sperano di trovare presto una correlazione per poter anticipare eventi catastrofici come tsunami.
Quel che sappiamo è che possiedono una straordinaria capacità di captare segnali sottili, come variazioni di pressione, vibrazioni del terreno o campi elettromagnetici.
Queste spie impercettibili parlano agli animali, li attivano, preparandoli all’evento prima ancora che accada.
E noi, oggi, in un mondo dominato dalla tecnologia e dall’immediatezza, siamo ancora capaci di ascoltare questi segnali interiori?
Sappiamo ancora anticipare, non con la paura, ma con l’intelligenza e la cooperazione, ciò che sta per accadere?
L’anticipazione non vive solo nei momenti in cui la vita è minacciata o il gruppo deve agire all’unisono, esiste anche in un’altra forma, più silenziosa ma altrettanto potente: quella che nasce quando non stiamo fuggendo da un pericolo, ma, al contrario, ci stiamo avvicinando a qualcuno.
Ti è mai capitato, conoscendo una persona nuova, di chiederti non solo chi sia oggi, ma chi potrebbe diventare al tuo fianco?
Nell’essere umano, l’anticipazione guida e sostiene anche il desiderio di vita di coppia e di continuità: è l’emozione che ci spinge a proiettare il presente nel futuro a lungo termine, che trasforma l’attrazione in progettualità e la curiosità in legame.
La psicologia evoluzionistica mostra come, dietro questa spinta emotiva, si nascondano criteri profondamente radicati nella nostra storia biologica.
Ti sei mai chiesto perché alcune persone ci sembrano più affidabili o adatte di altre? Spesso è il cervello a valutare, inconsciamente, segnali che rimandano alla sicurezza e alla stabilità: la ricchezza e lo status sociale vengono associati alla possibilità di offrire una vita migliore ai futuri figli, mentre l’impegno è percepito come un segno di investimento a lungo termine nella relazione.
In fondo, amare significa anche anticipare, cioè, vedere nell’altro non solo ciò che è, ma ciò che insieme si potrà diventare.

1.3 PLUTCHIK E L'ANTICIPAZIONE

L'anticipazione non si esaurisce nella biologia né negli istinti evolutivi. È una sensazione che continua a vivere nella psiche umana, colorandosi di sfumature diverse e di varie intensità.

Nel fiore delle emozioni di Plutchik, infatti, l'anticipazione non appare mai come un'emozione uniforme: si scompone in gradazioni che vanno dalla vigilanza all'interesse, le due facce dell'attesa, ma con effetti profondamente opposti.

Pensiamo alla vigilanza. Quante volte ti sei ritrovato a controllare ossessivamente il telefono, ad aggiornare una pagina in attesa di una risposta, a monitorare notifiche, scadenze, calendari? Quante volte il futuro diventa un'enorme lista di "da fare" che non ti lascia respirare?

La vigilanza nasce per proteggerci, ma nel mondo di oggi rischia di trasformarsi in un faro che non si spegne mai: illumina tutto, ma non lascia più spazio al buio, al riposo, all'imprevisto.

Così l'attesa, invece che promessa, diventa ansia di controllo. Invece che energia, diventa tensione. È come se, nel timore di perdere qualcosa, perdessimo noi stessi nel continuo sorvegliare ogni dettaglio.

Eppure, c'è un'altra sfumatura: l'interesse. Più morbido, più umano. Non è la necessità di controllare ogni variabile, ma la curiosità che si accende davanti a ciò che ancora non conosciamo.

È come alzare lo sguardo durante una passeggiata e accorgersi di un dettaglio nuovo in una strada che hai già percorso mille volte. L'interesse è un'attesa che non opprime, ma accompagna; non ti fa chiedere "cosa rischio di perdere?", piuttosto "cosa potrei scoprire?".

Se la vigilanza irrigidisce, l'interesse apre. È un'emozione che permette di vivere l'attesa come spazio di scoperta e non come conto alla rovescia ansiogeno.

La differenza è sottile ma decisiva: vigilanza significa stringere il tempo come se potesse scivolare di mano; interesse significa assaporarlo, come chi si gode un sorso di vino invece di trangugiarlo per paura che finisca la bottiglia.

Ma che cosa accade dentro di noi quando l'interesse prende forma? Nasce una tensione positiva: l'attenzione si dirige senza costrizione verso l'ignoto, la mente moltiplica le possibilità, la memoria si dispone a collegare dettagli apparentemente distanti.

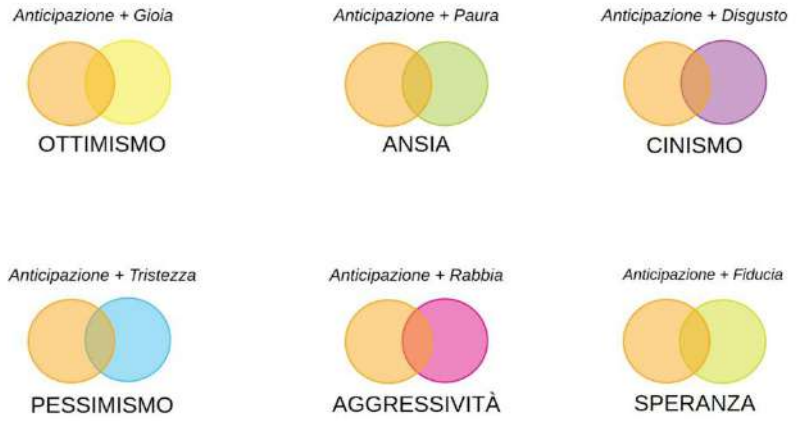
L'interesse è l'anticamera della scoperta, in quanto spinge a porre domande, a sperimentare, a tornare su qualcosa con occhi nuovi. Non si limita a registrare il mondo, bensì lo interroga. Per questo è la fonte della creatività e il propulsore dell'apprendimento autentico: apprendere perché si vuole sapere, non perché si deve.

Nella sfera artistica e culturale l'interesse è scintilla e carburante. Un musicista che ascolta con interesse un frammento sonoro trova l'ispirazione, un architetto che osserva una stanza pensa nuove forme. L'arte nasce spesso dall'attenzione che si trattiene sul dettaglio e che poi osa trasformarlo in forma nuova. È l'interesse che fa sbocciare l'innovazione, il gioco serio del provare, non l'urgenza doverosa del risultato.

L'interesse ha anche una dimensione sociale. Ciò che suscita interesse tra le persone, unisce. Una domanda condivisa apre conversazioni, crea alleanze, fa nascere comunità intellettuali. La curiosità reciproca è il collante delle relazioni profonde, e chiedere "com'è andata?" con autentico interesse è un gesto di cura che costruisce fiducia. Nella coppia, nell'amicizia, in equipe di lavoro, l'interesse è il primo passo per trasformare l'attenzione in ascolto e l'ascolto in azione congiunta.

In fondo la sfida è tutta qui: passare dal peso della vigilanza alla leggerezza dell'interesse. Non significa smettere di pianificare, ma permettersi di non trasformare la pianificazione in ossessione. È saper dire: "posso prepararmi, ma non tutto dipende

da me". È lasciare che il futuro non sia soltanto un compito da spuntare, ma un terreno fertile dove può nascere qualcosa di inatteso.
In questo senso l'anticipazione è una risorsa meravigliosa che ci consente esplorazione e innovazione. La capacità di generare infiniti scenari utilizzando il potenziale esplosivo della nostra mente, di immaginare un futuro che ancora non esiste, è vitale per l'esistenza stessa dell'arte, della musica, dell'evoluzione culturale e tecnologica dell'umanità.
Ogni sfumatura dell'anticipazione racconta qualcosa di noi e del modo in cui viviamo il tempo e affrontiamo il domani.



Le sfumature dell'anticipazione

Ti è mai capitato di sentire quella scintilla che si accende, quella sensazione che il futuro possa davvero portare qualcosa di buono, come se l'attesa fosse già essa stessa l'inizio della felicità?
È proprio quello il momento in cui l'anticipazione si lega alla gioia, trasformandosi così in ottimismo: un'aspettativa entusiasta che illumina il futuro di promesse, accendendo in noi desiderio e motivazione.
Prova a ricordare quella volta in cui ti sei sentito sconfitto, convinto di aver già perso in partenza. Il futuro, allora, non ti appariva più luminoso. È proprio ciò che accade quando l'anticipazione si intreccia con la tristezza, dando vita al pessimismo: il domani diventa una strada in salita, gravata da malinconia e sfiducia.
Quando invece l'attesa si colora di paura, l'anticipazione si trasforma in ansia. In questo caso, il cervello non si limita a registrare un pericolo reale, ma lo immagina in anticipo, riempiendo il futuro di scenari incerti e minacciosi. Ti è mai successo di non riuscire a dormire la notte prima di un esame o un evento importante, o di sentire lo stomaco contorcersi, quando aspetti una risposta che temi sia negativa? In queste situazioni, il futuro non è più una possibilità da cogliere, ma un rischio da temere.
Eppure, le combinazioni possibili non finiscono qui.
Quando l'anticipazione si intreccia con la rabbia, dà vita all'aggressività: è l'attesa impaziente e carica di tensione, il bisogno di agire prima di pensare, di controllare ciò che non si può controllare.
Hai mai sentito quel calore improvviso dentro di te, che brucia sotto la pelle, che ti spinge a fare un passo affrettato, a parlare senza pensare, a reagire con impeto?
Se l'anticipazione si fonde con il disgusto, prende vita il cinismo: una prospettiva fredda, disincantata. Ti è mai capitato di guardare al futuro con distacco e diffidenza, come se ogni possibilità fosse già corrotta?

Quando l'anticipazione incontra la fiducia, nasce la speranza, come una luce che ci guida nel buio. Il futuro smette di essere una minaccia, e diventa una promessa.
Infine, quando l'anticipazione si scontra con la sorpresa, esplode la confusione: la mente, sospesa tra ciò che si aspettava e ciò che non comprende, si trova disorientata, costretta a ricalibrare le proprie certezze. Quante volte, nella vita, il futuro ci spiazza e ci obbliga a cambiare punto di vista?
L'anticipazione è un'emozione ricca di significati e interpretazioni possibili: è proprio questa molteplicità che la rende tanto interessante e che introduce i temi dei paragrafi successivi, nei quali esploreremo come culture, organizzazioni e sistemi di cura trasformano l'attesa del futuro in risorsa o in rischio.

1.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELL'ANTICIPAZIONE

Ogni cultura proietta nell'attesa speranza, ansia, paura, trepidazione, gioia, come se l'anticipazione fosse una tela bianca e ogni popolo, sulla base del proprio vissuto, potesse spennellare la propria unica visione dell'attesa. Sono dunque la concezione del tempo, il vivere la collettività, i valori profondi come l'amore, la famiglia, il rispetto, ma anche la visione della vita e della morte a donare a una sola parola un significato indipendente spesso difficile da comprendere. È per questo che studiando ogni sfaccettatura si entra nell'intimità di un popolo, si capisce come ama, spera, in cosa crede e cosa teme. Ecco perché nel mondo esistono parole per l'anticipazione che non hanno traduzioni dirette. Non è mancanza di vocaboli ma ricchezza.

1.4.1 Forelsket – Norvegia

Possiamo descrivere il ***forelsket*** come incanto e travolgimento da parte di un amore che sta nascendo. Sentirsi leggeri tanto da sentire di poter volare nel cielo in attesa di quel piccolo soffio di vento che può farti salire ancora più in alto
Il *forelsket* è anticipazione - non si desidera necessariamente il compimento immediato dell'amore, ma si gode intensamente l'attesa stessa.
Nell'inverno norvegese il freddo e le lunghe ore di buio creano momenti di riflessione e intimità.
Il concetto norvegese di *kos* (sicurezza e calore) privilegia momenti di contemplazione riflessiva e silenziosa. In questa cultura anche l'amore è visto come un atto di attesa, permettendo di assaporare anche il momento di innamoramento nascente.
La parola deriva dal norvegese antico dove il prefisso *for-* amplifica l'intensità dell'azione ed *elske* con significato di amare. Grammaticalmente, indica proprio questo: essere completamente assorbito dall'innamoramento. È interessante notare come la parola abbia una doppia natura grammaticale: *forelsket* funziona come aggettivo ma è anche il participio passato del verbo amare, *å elske,* dove il participio *elske* (amato) può essere arricchito dal prefisso *for-*, con significato di "intensamente preso dall'amore". Possiamo collegarlo al termine inglese *falling in love* per la stessa accezione di "caduta". I norvegesi però con il termine *forelsket* intendono un inizio di innamoramento non ancora sbocciato, dal quale si sentono totalmente rapiti.
Il *forelsket* è tradizionalmente associato ai rituali e ai festival della notte bianca estiva, quando il sole non tramonta mai sul circolo polare artico.
Passeggiare insieme durante il sole di mezzanotte, scambiarsi sorrisi tra la folla dei festival o condividere piccoli momenti di silenzio accanto a un falò amplifica la sensazione di anticipazione e intensifica l'emozione di attesa e del desiderio condiviso, portando un terreno fertile per la nascita dell'amore e di conseguenza per il *forelsket.*

E tu? Hai mai percepito che la persona che ti trovi davanti potesse essere Lui o Lei senza ancora conoscerla a fondo? Hai mai sentito nello stomaco di essere nel posto giusto con la persona giusta? Ancora non puoi averne la certezza, ma la tua mente vaga, sogna, anticipa. Non è forse meraviglioso tutto questo? Non è meravigliosa questa sfaccettatura di anticipazione?

1.4.2 Sisu – Finlandia

Possiamo definire ***sisu*** come determinazione stoica che nasce dall'anticipazione delle difficoltà, combinata con la volontà incrollabile di perseverare oltre i propri limiti apparenti, anche di fronte all'impossibile.
Non è solo un affronto cieco degli ostacoli, ma è una preparazione psicologica e un'analisi anticipatoria delle avversità che diventa calma, forza e consapevolezza.
Ti è capitato di trovarti di fronte a una sfida che senti e percepisci nelle viscere essere piena di ostacoli e difficoltà, ma questo ti permette di raccogliere con consapevolezza la forza per affrontarli?
I finlandesi definiscono *sisu* questo meccanismo innato.
Viene descritta dal *New York Times* nel 1940 come la "parola che spiega la Finlandia". Infatti, in quegli anni la Finlandia combatteva contro l'Unione Sovietica nella "Guerra dIinverno" (1939-1940). L'esercito finlandese, più piccolo rispetto all'esercito sovietico, contro tutte le aspettative resistette per 108 giorni durante l'inverno rigido in condizioni difficili. La battaglia per questo venne definita come "miracolo della guerra d'inverno".
Il *sisu* è sempre stato radicato nella cultura finlandese, è una filosofia che ha influenzato intere generazioni tanto che le madri usavano e usano dire ai figli *"sisu it up"* per incitarli a trovare la forza per resistere al clima ostile e alle poche ore di luce, così che i bambini capissero di poter attingere a una forza interna per superare la difficoltà.
Questa profondità del concetto si riflette sull'etimologia della parola.
Il vescovo finlandese Daniel Luslenius nel 1745 utilizzò la parola s*isuconda* per definire la sede interna (visceri) dove nascono le emozioni forti. Il termine *sisus* significa infatti "interiore, contenuto interno" e implica una forza che viene dalla dimensione viscerale umana che, supportata dalla consapevolezza e dall'analisi dell'ostacolo, ti consente di raggiungere l'obiettivo. Implica l'intero coinvolgimento emotivo e fisico.
Immagina di immergerti in Finlandia in un buco del ghiaccio che ricopre il lago. Sai che la pratica porta del benessere fisico e psicologico. Nel momento iniziale la pelle sembra inondata da punture di ago e il respiro si blocca, fai fatica a restare e vorresti scappare. Ma tu eri preparato, già sapevi a cosa saresti andato incontro, quindi non cedi. Il corpo allora si adatta e il respiro si stabilizza.
Il *sisu* incarna tutto questo, la preparazione mentale che precede la difficoltà e che si trasforma in coraggio.
Occorre però non confondere il *sisu* con la volontà incontrollata di andare verso il successo e neanche essere in possesso di un *mindset* sempre positivo. Il *sisu* è preceduto da un'analisi razionale. Alla forza e al coraggio deve per forza associarsi la razionalità.

1.4.3 Mamihlapinatapai - Terra del fuoco (Argentina/Cile) - comunità indigena Yagan

«*Guardarsi a vicenda, sperando che l'altro si offra di fare qualcosa che entrambi desiderano ardentemente, ma che nessuno vuole iniziare*» - Thomas Bridges

«*Era primavera quando raggiunsi la fine del mondo. In quel giorno di metà settembre, a Ushuaia, in Argentina, faceva freddo e pioveva, ma il cielo si schiarì*

mentre camminavo nel vicino Parco Nazionale della Terra del Fuoco, permettendo al sole di riflettersi sulle limpide acque glaciali e sulle montagne innevate» - Anonimo

Nel 1520, l'esploratore portoghese Ferdinando Magellano avrebbe visto un panorama simile guidando la sua flotta spagnola nella regione. Navigò lungo uno stretto – in seguito chiamato con il suo nome – che separa la terraferma sudamericana da un arcipelago battuto dai venti che lui stesso chiamò *Tierra del Fuego* ("Terra del Fuoco"), per via dei piccoli fuochi che scorgeva lungo la costa.
Per migliaia di anni, la comunità indigena locale, gli Yaghan, accendeva fuochi per scaldarsi e comunicare tra loro. Le fiamme ardevano nelle foreste, tra montagne, valli e fiumi, e persino sulle lunghe canoe con cui solcavano le acque gelide.
Da questa cultura è nata una parola che ha ispirato persone in tutto il mondo: ***mamihlapinatapai***.
Secondo l'interpretazione di Victor Vargas Filgueira (guida Yaghan presso il museo della fine del mondo di Ushuaia), indica "il momento di meditazione attorno al *pusaki* (fuoco, in lingua Yaghan), quando i nonni trasmettono le loro storie ai giovani". È quell'attimo in cui tutti restano in silenzio."



Illustrazione del contesto in cui avviene il momento del mamihlapinatapai intorno al fuoco

Composta da *mam-* (prefisso reciproco), *ihlapi* ("sentirsi imbarazzati" o "non sapere cosa fare"), e il suffisso *-apai* (duale), il termine letteralmente significa "far sentire imbarazzo reciproco a due persone".
Tuttavia, il suo significato culturale va oltre la traduzione linguistica: indica quell'attimo di silenzio carico di significato in cui due persone si guardano, desiderando entrambe che l'altra inizi qualcosa che nessuna dei due ha il coraggio di proporre. Un gesto d'intesa non detta, spesso descritto come uno dei concetti più difficili da tradurre al mondo.
Nel contesto sociale yaghan, il *mamihlapinatapai* era probabilmente legato a dinamiche di convivenza in piccoli gruppi nomadi, dove la coesione sociale era fondamentale per la sopravvivenza in un ambiente estremo. Alcuni studiosi collegano questa parola a momenti di meditazione collettiva attorno al fuoco, quando gli anziani trasmettevano

storie ai più giovani, creando un silenzio rispettoso e pieno di significato condiviso. In questo senso, il termine riflette anche un rito di trasmissione culturale, dove il non-detto ha più valore del parlato.
Nell'era moderna, il *mamihlapinatapai* è stato spesso banalizzato e romanticizzato, perdendo gran parte della sua profondità culturale. Oggi, soprattutto sui social network, viene comunemente interpretato come "lo sguardo tra due persone che si piacciono, in cui entrambe desiderano che l'altra faccia la prima mossa, ma nessuna trova il coraggio di iniziare". Questa visione riduce il termine a una scena da commedia romantica: due innamorati che si fissano timidamente attraverso un tavolo o durante una festa.
Sebbene questa interpretazione abbia reso la parola famosa e facilmente comprensibile, semplifica e distorce il suo significato originale, che non riguardava necessariamente l'amore o l'attrazione romantica, ma qualsiasi momento di attesa silenziosa e condivisa. Così, un concetto che un tempo racchiudeva la complessità delle relazioni sociali e della comunicazione non verbale è diventato un simbolo poetico e popolare, spesso usato in frasi e meme per descrivere la tensione di un flirt.
Film, canzoni, opere d'arte e poesie hanno celebrato questa definizione romantica.
Il termine viene citato in libri e articoli di teoria dei giochi, in particolare in relazione al *dilemma del volontario*. Nella teoria dei giochi, il *dilemma del volontario* descrive una situazione in cui un gruppo di persone trarrebbe beneficio se almeno una di esse compisse un'azione utile, ma questa azione comporta un costo individuale che nessuno vorrebbe sostenere. Se nessuno si offre volontario, tutti ne subiscono le conseguenze negative, ma se qualcuno si fa avanti, tutti gli altri ne beneficiano senza pagare alcun prezzo.

1.5 L'ANTICIPAZIONE IN AZIENDA

Hai mai pensato che l'anticipazione non sia solo qualcosa che senti dentro, ma una piccola trama che attraversa la tua vita lavorativa?
Nelle culture umane l'attesa è regolata da calendari e rituali comuni, ed anche in azienda quell'attesa diventa pratica condivisa. Essa diviene una vera e propria "tecnologia sociale", fatta di parole, scadenze e gesti ripetuti.
Immagina di trovarti in una riunione in cui qualcuno annuncia una data di lancio. Che cosa senti subito? Speranza? Tensione? Eccitazione improvvisa che ti spinge a muoverti?
Gestire l'aspettativa in azienda può generare valore concreto, come migliore pianificazione, meno sprechi, e lanci efficaci, oppure può consumare fiducia e persone, se lasciata al caso. Non è questione di mentire meno o promettere di più: è rendere il futuro condiviso, traducendo attese, rischi e responsabilità in parole ed attività concrete per la collettività aziendale.
Nel quotidiano lavorativo, tre azioni semplici e ripetute sono la nostra bussola: chiarire, aggiornare, riallineare. Pensa ad un progetto su cui lavori mentre leggi questi esempi concreti in cui ti potrai riconoscere.
Sei il project manager che, durante lo *stand-up* quotidiano, sente che il fornitore segnala ritardi. Non è ancora crisi, ma dentro di te nasce un brivido: "e se…?". Quella domanda è la scintilla che trasforma il brivido in ipotesi operative: avviare chiamate, testare fornitori alternativi, rivedere scadenze.
Immagina di essere un collega del marketing che incontra un opinion leader: noti nelle loro parole aspettative che non corrispondono alla realtà del prodotto. Ti trovi davanti ad una scelta: correggere la narrazione o lasciare che la storia prenda il sopravvento. Cosa fai?

Potresti anche essere un ricercatore in attesa di un risultato sperimentale. Ogni notifica è come un battito accelerato: speranza e ansia si intrecciano.
L'aspettativa, infatti, è anche al centro di molte altre emozioni complesse. Secondo Plutchik, combinata con la fiducia genera speranza; con la gioia crea ottimismo; con la paura produce ansia; con la sorpresa alimenta curiosità. La comunicazione chiara con gli altri colleghi, ovvero dire cosa sai e cosa no, riduce il vuoto che la mente riempirebbe altrimenti di scenari peggiori.
Ti riconosci in qualcuna di queste situazioni? Quando attendi un risultato, provi più speranza o più ansia? Comprendere la differenza cambia tutto: comportamento, voce, tempistica delle decisioni.
Ritorniamo nuovamente al *dilemma del volontario*: ricordi un'occasione in cui avresti potuto fare qualcosa - intervenire, offrire aiuto, chiarire una falsa aspettativa, e non l'hai fatto? Ti sei poi pentito? Quel piccolo silenzio può essere il seme della sfiducia collettiva. Chiediti: se avessi sollevato la questione, cosa sarebbe cambiato? Spesso non è eroismo: è la scelta quotidiana di prendersi delle responsabilità.
Alcune *soft skills* sono particolarmente utili nel trasformare l'aspettativa in forza. La proattività traduce segnali in piani B e *small bets*. La comunicazione assertiva e trasparente porta invece a dire chiaramente ciò che si sa e cosa si intende fare. Ma ancora più importante è la resilienza. Non è solo tenere duro: è trasformare gli imprevisti in apprendimento collettivo: fare *after-action review*, sospendere per un *recovery day*, riallineare la *roadmap*. Questo riduce il trauma organizzativo e restituisce fiducia a chi aspetta risultati.
E tu, cosa puoi fare da domani? Compila una breve *expectation checklist* per il progetto su cui lavori, stabilisci un formato di aggiornamento rapido per il tuo *team* (come uno *stand-up meeting* con mini-report), programma un breve momento quotidiano e collettivo per immaginare scenari alternativi (10–30 minuti di *"what if"*). Questi semplici rituali trasformano l'attesa da rischio in risorsa: riducono sorprese, rassicurano le persone e rendono l'aspettativa parte della costruzione condivisa del futuro.
Chiudi gli occhi un attimo: cosa senti ora, pensando al progetto che ti riguarda? Speranza? Ansia? Curiosità? Usa quella sensazione come guida: chiarisci, aggiorna, riallinea. Le parole che scegli e i rituali che ripeti decidono se l'attesa diventerà frustrazione o fiducia condivisa.
Proseguendo da quanto abbiamo visto, chiarire, aggiornare, riallineare, entriamo ora in un'altra casa dell'attesa: quella personale ed economica.
Viviamo immersi in quella che potremmo chiamare un'*economia dell'attesa*. Non è più soltanto il possesso a donarci piacere: è il brivido che precede l'arrivo, quella tensione che ti prende appena compare una notifica. Chiudi gli occhi un istante: senti il cuore che accelera quando compare "spedito", o quella stretta allo stomaco quando il *countdown* scende sotto le 24 ore? È lì, in quei battiti, che l'attesa si fa esperienza.
Le neuroscienze ci dicono qualcosa di preciso: l'anticipazione accende circuiti cerebrali (nucleo accumbens, corteccia prefrontale, amigdala) ancor prima che arrivi la ricompensa.
In pratica, il cervello inizia a gustare il futuro. Gotthold Ephraim Lessing aveva ragione: l'attesa è essa stessa piacere.
Ma domandiamoci: come ci sentiamo quando l'attesa è nutrita da una regia? Quando un *teaser*, un'immagine sfuggente, un *packaging* studiato lavorano su di noi come un piccolo cinema privato? Pensate ai fotogrammi rubati di una serie, al rullo dei *trailer*, ai *countdown* di *Amazon*: il tempo diventa colonna sonora dell'emozione. Hai mai

commentato un'uscita in diretta con altri, condividendo ipotesi e sogni? Ti sei mai sorpreso a immaginare il prodotto prima ancora di possederlo?
E le emozioni, che sono il cuore di tutto questo, sono molteplici: l'anticipazione si intreccia con altre secondo il fiore di Plutchik. Quando si accompagna alla fiducia nasce speranza, con la gioia produce ottimismo, con la paura può divenire ansia, con la sorpresa diventa curiosità. Quale di queste senti più spesso durante un lancio o un progetto? Speranza e ottimismo spingono all'azione, l'ansia irrigidisce la comunicazione, la curiosità apre al dialogo.
Guardiamo ai casi concreti: *Netflix* che trasforma *leak* e immagini di *set* in conversazioni collettive, *Apple* che ha fatto della scatola un rito di iniziazione all'*unboxing*, i *prime days* di *Amazon* che fanno ticchettare gli orologi emotivi di milioni di persone.
Ti riconosci nell'impulso di controllare il *tracking* del pacco, di ricaricare la pagina venti volte, di condividere lo screenshot dell'avviso di consegna? Quel *tracking* è una piccola narrazione: "il pacco è partito", "il pacco è vicino", e ogni tappa accende o attenua il nostro stato emotivo. A volte è scintilla, altre è vigilanza ossessiva che alimenta il mito del tutto e subito.
Ma l'altra faccia è la caduta: il paradigma dell'*expectation-disconfirmation* ci ricorda che la soddisfazione dipende dalla distanza tra promessa e realtà.
Ti è mai capitato di aprire il pacco e sentire una delusione fredda perché la foto online era più bella della realtà? Oppure di aspettare anni per un gioco che arriva instabile e incompleto e ti senti tradito? Più forte è stato l'*hype*, più amara è la caduta: da speranza a rabbia, da entusiasmo a disillusione. Nel mondo dei Social la frattura non resta privata: diventa meme, post virale, giudizio collettivo.
Ricordi il *dilemma del volontario* che abbiamo già evocato? Quando, lettore, ti è successo di non intervenire pur potendo farlo, non dire una verità, non chiarire una scadenza, non offrire aiuto, e poi esserti pentito? Quell'omissione è spesso il luogo dove germoglia la sfiducia collettiva. È una domanda semplice e scomoda: che peso ha il tuo silenzio nelle aspettative altrui?
Per le aziende, dunque, progettare l'anticipazione è lavorare su una materia emotiva e fragile. Si fabbrica desiderio con *teaser* e *packaging*, ma si devono anche prevedere margini di verità, canali di aggiornamento e spazi per l'ascolto: solo così l'aspettativa resta fonte di legame e non diventa fardello.
Qui tornano utili i tre atti pratici che abbiamo nominato: chiarire i confini dell'impegno, aggiornare i segnali in modo costante, riallinearli quando la realtà cambia, e farlo con empatia, riconoscendo le emozioni che emergono, come speranza, ansia, curiosità, ottimismo.
Ti lascio con un invito pratico: la prossima volta che senti il brivido dell'attesa, prova a nominarlo come speranza, ansia, curiosità. Chiediti allora, "cosa posso chiarire adesso? Chi devo aggiornare? Come allineare le aspettative qui e ora?"
Le parole che scegliamo per raccontare il futuro decidono se l'attesa diventerà nutrimento o ferita.
Infine, una parola sul confine più delicato: la salute. Se nel marketing un lancio può dividere una *community*, nella medicina l'attesa pesa sul corpo e sulla vita. Quando la posta in gioco è il benessere di una persona, ogni promessa disattesa diventa trauma, ogni silenzio diventa paura.

1.6 L'ANTICIPAZIONE NELLA CURA

Vado dal medico con le analisi del sangue e delle feci che mi ha prescritto qualche settimana fa.
Le ho tra le mani, ordinate, pulite, rassicuranti: tutti i valori sono nella norma, nessun segnale di allarme. Mi aspetto un sorriso, magari un "tutto bene, ci vediamo tra qualche mese". Invece no.
Con tono freddo, distaccato, quasi meccanico, mi dice: "Per escludere altre cause, è meglio fare una gastroscopia."
Quelle parole mi colpiscono come un pugno allo stomaco. Escludere cosa? Se tutto è normale, perché quell'esame?



Medico e paziente

Esco dallo studio con la testa che rimbomba. Cammino, ma non sento i passi. La mente corre, impazzita. E se fosse un tumore allo stomaco? Ogni piccolo fastidio che ho avvertito nei giorni scorsi si trasforma in segnale. Ogni dolore, anche il più lieve, diventa conferma.
Nei giorni successivi non dormo. Mi sveglio nel cuore della notte, sudato, il cuore che martella nel petto. Mi sento in trappola. Quella che doveva essere una semplice precauzione si trasforma, nella mia testa, nella prova che qualcosa di terribile sta per essere scoperto.
Vivo sospeso, in attesa di una diagnosi che temo come una sentenza.
È esattamente quello che mi succede. Torno a casa con la testa piena di domande. Accendo il computer, cerco "gastroscopia", poi "cause di dolore allo stomaco", poi "tumore gastrico sintomi". Ogni clic è un passo verso il baratro. Le pagine si susseguono, i forum sono pieni di storie drammatiche, di diagnosi tardive, di segnali ignorati. Mi ci ritrovo, mi ci perdo. Ogni articolo che leggo sembra descrivermi: "stanchezza inspiegabile", "sensazione di pienezza", "nausea occasionale". Ho tutti i sintomi.
Il cuore accelera, la gola si stringe. Non riesco a smettere di cercare, come se da qualche parte ci fosse una risposta definitiva, una conferma o una smentita. Ma non arriva. Solo più dubbi, più paura. La notte è un campo di battaglia. Mi giro nel letto, controllo il telefono, rileggo gli stessi articoli. Il sonno non arriva. Il pensiero dell'esame si trasforma in ossessione. Non è più un controllo, è un verdetto, e io mi sento già condannato.

Quanti di noi entrano nello studio medico con l'idea di uscirne sollevati, rassicurati, magari con una semplice prescrizione o un consiglio? E invece, basta una frase, un'espressione ambigua, un tono troppo neutro, e la mente comincia a correre.
Questo accade perché tra le emozioni che compongono l'animo umano, l'anticipazione gioca un ruolo fondamentale nel nostro processo evolutivo. Come abbiamo visto nei paragrafi precedenti, essa ci permette la sopravvivenza, mettendoci in guardia da possibili situazioni pericolose.
Quando ci ammaliamo, entriamo in questo stato: vogliamo il meglio per noi stessi, ma l'incognita su una possibile diagnosi proietta nella nostra mente mille scenari. Il medico ci parla di *Disease*, ma noi viviamo l'*Illness*. E se la comunicazione non è empatica, il vuoto tra ciò che è detto e ciò che è sentito si allarga distorcendo la realtà.
Rifacendoci ai fondamenti dell'*intelligenza emotiva* descritta da Daniel Goleman, "la comprensione delle emozioni è il fondamento delle relazioni efficaci". Nella relazione medico-paziente, anticipare le reazioni emotive del paziente non è un aspetto superfluo: è parte della cura.
In un'epoca in cui la medicina ha raggiunto livelli straordinari di precisione diagnostica e tecnologica, il rischio è quello di dimenticare che dietro ogni esame, ogni sintomo, ogni dubbio, c'è una persona. Una persona che non cerca solo risposte, ma comprensione.
Il malato vive di fragilità emotiva in quanto la malattia è in grado di far crollare quella sensazione di invincibilità che ognuno di noi sperimenta nel corso della vita, ci rende vulnerabili, deboli. È qui che la medicina moderna deve fare un passo in più: non solo curare, ma prendersi cura coniugando medicina ed empatia.
Prima di analizzare più da vicino i possibili aspetti positivi, andiamo ad analizzare i concetti di *Disease* ed *Illness* descritti in precedenza. Il primo è quello del medico, che osserva il corpo, analizza i dati, interpreta sintomi e referti: è il mondo della *Disease*, la malattia come fatto biologico, come alterazione misurabile. Il secondo sguardo, invece, è quello del paziente, che vive il malessere sulla propria pelle, lo racconta, lo teme, lo interpreta: è l'*Illness*, la malattia come esperienza, come viaggio personale tra dubbi, paure e speranze. Alla luce di questa distinzione è evidente quanto sia fondamentale considerare non solo ciò che il corpo manifesta, ma anche ciò che la persona vive.
Cosa ci fa guardare al domani con ansia o con fiducia? L'aspettativa. Ma l'aspettativa non nasce dal nulla: si radica nell'anticipazione, quel movimento mentale che immagina il futuro prima che accada. È lì che si attivano curiosità, desiderio, timore. Quando questa anticipazione si carica di emozioni, prende forma l'aspettativa. Se la carichiamo di paura e rabbia, si trasforma in ansia, tensione, persino aggressività. Se invece la riempiamo di fiducia e gioia, diventa speranza, ottimismo, apertura.
Ed è proprio in questo passaggio che il medico gioca un ruolo fondamentale. Non solo deve curare il paziente, ma deve anche prendersene cura. Perché prendersi cura significa farsi carico dell'immaginazione del paziente. Significa sapere che ogni parola, ogni gesto, può orientare quella anticipazione verso la calma o verso il panico.
Come può farlo? Attraverso la comunicazione, innanzitutto. Il medico che sa parlare con parole semplici, che sa raccontare il percorso terapeutico in modo chiaro e rassicurante, che sa dare forma all'incertezza, si sta già prendendo cura dell'immaginazione del paziente. Sta trasformando un'anticipazione vaga in un'aspettativa strutturata e positiva.
Ma non basta. Serve anche presenza emotiva, ascolto autentico, capacità di validare le paure senza giudicarle. Serve offrire al paziente una visione del futuro che sia realistica ma incoraggiante, fatta di tappe, di obiettivi raggiungibili, di possibilità concrete.

Serve coinvolgerlo, renderlo protagonista del proprio percorso, fargli sentire che non è solo.
Tutto questo ha effetti profondi. Un paziente che immagina il futuro con fiducia è un paziente che aderisce meglio alla terapia, che affronta la degenza con più serenità, che percepisce meno il dolore, che recupera più in fretta. È un paziente che non solo guarisce, ma si sente in cammino verso la guarigione. Prendersi cura dell'immaginazione del paziente significa prendersi cura della sua speranza. E la speranza, in medicina, è una forza potente. Invisibile, ma reale.
Le aspettative positive attivano i circuiti cerebrali con rilascio di endorfine che fungono da analgesici endogeni e dopamina facendoci sentire energici e motivati a ripetere un'azione come può essere quella di rispettare la terapia, di prendere un farmaco alla giusta ora e nel giusto modo, presentarsi al *follow up*. Le aspettative negative invece generano ansia, con attivazione dell'asse HPA (ipotalamo-ipofisi-surrene) e conseguente rilascio di cortisolo, l'ormone dello stress che porta a disturbi del sonno, indebolimento del sistema immunitario e aumento della glicemia, tutti aspetti negativi che peggiorano la qualità di vita non solo del malato ma di tutti noi.
La comunicazione empatica non è fatta di frasi preconfezionate, ma di presenza. Un medico che dice: "le analisi sono buone, e questo è già un ottimo segnale. La gastroscopia è solo un passo in più per essere certi che non ci sia nulla di nascosto. So che può spaventare, ma è un esame di routine, e lo faremo con tutta la tranquillità possibile. Se ha dubbi o timori, ne parliamo insieme. Ci sono, non è solo", sta costruendo fiducia. Sta offrendo un contenimento emotivo. Sta disinnescando la paura, l'ansia.
La scienza lo conferma. Il corpo risponde alla fiducia come a una medicina. È il principio del *placebo*: quando il paziente si sente ascoltato e compreso, il cervello attiva risorse interne – endorfine, serotonina, meccanismi di regolazione – che migliorano davvero la salute. Anche un trattamento privo di principi attivi può generare miglioramenti reali se accompagnato da parole che curano.
Ma esiste anche il suo opposto: l'effetto *nocebo*. Una comunicazione fredda, distaccata o allarmante può peggiorare i sintomi. Dire "non c'è nulla da fare" o "si abitui al dolore" può indurre ansia, sfiducia, e persino effetti collaterali più intensi. Il corpo risponde alla paura come a un veleno. Il paziente non solo non guarisce, ma si sente tradito da chi dovrebbe proteggerlo.
E poi c'è il silenzio. L'attesa di un referto, se non accompagnata da una comunicazione chiara e assertiva, può diventare più dolorosa del risultato stesso. Il paziente non sa cosa aspettarsi, non sa come interpretare il silenzio. Ogni sintomo viene amplificato, ogni pensiero si avvita su sé stesso. Il corpo reagisce: insonnia, tachicardia, difficoltà a concentrarsi. La mente non trova pace.
Comunicare in modo empatico significa offrire una guida, una presenza che non giudica, che non banalizza. Significa non lasciare il paziente nel buio, ma accompagnarlo con rispetto, attenzione, umanità.
La medicina può leggere i dati, interpretare i sintomi, prescrivere cure. Ma se non sa leggere l'anima del paziente, resta incompleta. Perché non basta guarire il corpo: bisogna disinnescare la paura, dare forma all'incertezza, prendersi carico dell'immaginazione. Infatti, che cura è quella che non sa ascoltare?

1.7 LA STORIA

"Non chiederti cosa può fare il tuo Paese per te, chiediti cosa puoi fare tu per il tuo Paese."

Con questo richiamo, pronunciato in una gelida Washington nel gennaio del '61, J.F. Kennedy infiamma gli animi di un'intera generazione di giovani, che in quel momento si sentono chiamati a partecipare attivamente alla crescita del proprio paese.
Negli Stati Uniti degli anni Sessanta si respira un'aria di speranza ed innovazione, l'America è uscita vittoriosa e quasi intatta dalla Seconda guerra mondiale ed è a tutti gli effetti la nuova leader del blocco occidentale.
John Fitzgerald Kennedy è eletto a soli 44 anni, è comunicativo, si interessa di istanze sociali, viene visto come parte del popolo, così la sua immagine e visione coinvolgono e convincono i giovani che anche loro possano prendere parte alla costruzione del proprio futuro e della propria nazione.
In questo clima cresce William "Bill" Ehrhart. Ancora adolescente, in una piccola cittadina della Pennsylvania, annota nel suo diario la frase di Kennedy, per non dimenticare l'emozione provata, quell'anticipazione mista a gioia, la sensazione che presto avrebbe avuto l'opportunità di agire per la propria Nazione.
Educato a credere che servire militarmente fosse il dovere naturale di ogni giovane uomo sano, Ehrhart idealizza l'idea di *"*guerra per la patria*"* e così a soli diciassette anni si prepara ad arruolarsi, pieno di speranze e sogni per i giorni di servizio.
In quegli anni gli Stati Uniti sono sempre più coinvolti nella Guerra del Vietnam, i giornali sono tappezzati da slogan che incitano i giovani a prendere parte al conflitto, narrando di come i soldati americani vengano osannati come liberatori dagli amici vietnamiti del sud.
Ovunque si respira il mito del sacrificio necessario e migliaia di giovani americani rispondono alla chiamata. È un'ondata di entusiasmo patriottico, che accomuna ragazzi di ogni provenienza sociale e razziale. Per la prima volta nella storia del Paese, bianchi e neri combattono fianco a fianco, condividendo la stessa trincea e lo stesso destino. Ma dietro a questa immagine di fratellanza si nasconde una contraddizione lacerante: quegli stessi giovani, capaci di morire insieme a migliaia di chilometri da casa, in patria non avrebbero potuto sedersi allo stesso tavolo, né abitare nello stesso quartiere. Martin Luther King Jr. denunciò con forza questa crudele ironia, ricordando come l'America mandasse i suoi figli più poveri a combattere per una libertà che non era garantita nemmeno a loro nel profondo Sud.
Ehrhart, però, in quel momento non vede queste contraddizioni. Ciò che sente è l'attesa carica di energia, l'anticipazione positiva che lo spinge a credere nella causa americana, a credere che il suo sacrificio avrà un significato, pronto ad essere accolto come un eroe dalla popolazione locale una volta sbarcato in Asia.
Così parte per il fronte, fiducioso della nuova avventura che sta per affrontare. Tuttavia, una volta sul campo, si scontra duramente con la realtà. Ehrhart scopre che i soldati alleati sudvietnamiti non combattevano con convinzione, mentre i Viet Cong, pur mal equipaggiati e numericamente inferiori, lottavano con determinazione feroce.
Il contatto con la popolazione civile fu un vero shock, i sudvietnamiti, benché venissero descritti come amici negli USA, nella realtà percepivano i soldati americani come oppressori stranieri e sostenevano la lotta dei fratelli del Nord del Vietnam. Si mostravano ostili e diffidenti nei confronti degli americani, tutto l'opposto della visione di liberatori che era stata propagandata a casa.
Più passava il tempo, più Ehrhart e i suoi amici riuscivano a comprendere le motivazioni di questa ostilità.

Dalle loro case in Patria avevano sentito a lungo parlare delle operazioni dei Marines, le cosiddette *"search and destroy missions"*, messe in atto per portare aiuto, così si diceva, ma nella pratica queste operazioni consistevano solo in villaggi saccheggiati, case distrutte, cibo confiscato e persone maltrattate o torturate durante gli interrogatori. Se prima gli abitanti non erano simpatizzanti dei Viet Cong, lo diventavano di sicuro dopo il passaggio delle truppe americane.

«*È praticamente impossibile*
distinguere i civili
dai Viet Cong.
Nessuno indossa uniformi.
Parlano tutti
la stessa lingua
(e non li avresti capiti
anche se non fosse così).
Si legano granate
sotto i vestiti,
e portano cariche esplosive
nei cesti del mercato.
Persino le loro donne combattono.
E i ragazzi giovani.
E le ragazze.
È praticamente impossibile
distinguere i civili
dai Viet Cong.
Dopo un po',
smetti di provarci»

— Da *"Guerrilla War"*

Giorno dopo giorno l'anticipazione entusiasta si sgretola. Ehrhart si sorprende a vedere nei Marines lo stesso ruolo delle "giubbe rosse" dei libri di scuola: gli oppressori che lui da bambino aveva imparato a chiamare "i cattivi".
Ehrhart arriva quasi sul punto di disertare durante un periodo di licenza ad Hong Kong, ma la sua forza d'animo lo porta fino alla fine dei tredici mesi di servizio, mesi che passa contando ogni singolo giorno che lo separa dall'agognato ritorno a casa. Ha adesso una speranza completamente diversa da quella con cui è partito: il desiderio di poter dimenticare tutto.
Una volta rientrato negli Stati Uniti, però, capisce che dimenticare è impossibile.
Col tempo, leggendo, riflettendo e scrivendo, comprende che la guerra era stata condotta con inganni e menzogne. La sua fiducia cieca nel governo americano svanisce in un attimo, rimane sconvolto dalle verità narrate dai *Pentagon Papers* ed è atterrito dalla nuova invasione della Cambogia e dai bombardamenti ordinati da Nixon. Il sipario dell'America che combatte per i giusti ideali gli crolla addosso.
Negli anni successivi, Ehrhart rimane patriottico, ma con una visione disincantata: continua ad amare il suo Paese, ma non crederà più ciecamente al governo.
La più grande eredità della guerra, per lui, è tutt'oggi la consapevolezza di aver vissuto una frattura tra l'idealismo dell'attesa e la crudezza della realtà. Quell'anticipazione entusiasta con cui era partito per il Vietnam si è trasformata in disillusione, lasciandolo

con la ferma convinzione che il dovere di un cittadino non sia obbedire ciecamente, ma ricordare, testimoniare e impedire che la verità venga dimenticata.

«*La mia guerra è finita. È finita tanto tempo fa. Ma il Vietnam è rimasto una condizione permanente della mia vita: tanto uno stato mentale quanto un luogo geografico*»
— Da *"The Farmer of Dreams"*



Evacuazione medica attraverso la giungla, Hue, Vietnam del Sud, Aprile del 1968

1.8 COME VIVERE L'ANTICIPAZIONE

L'anticipazione è una presenza che cammina al nostro fianco e chiede di essere riconosciuta. Vivere questa emozione comincia proprio con il darle un nome: quando senti il tuo respiro affrettarsi, lo stomaco chiudersi o la mente evocare scenari, prova a chiederti a voce alta se si tratti di ansia anticipatoria o di eccitazione. È importante non giudicare mai un'emozione, ma ascoltarla: cosa sta cercando di comunicarmi? Qual è il mio bisogno in questo momento?
Queste semplici domande, pronunciate con gentilezza, trasformano immagini confuse nella nostra mente in informazioni utili.
In particolare, abbiamo pensato ad alcuni semplici rituali quotidiani che permettono di segnare il confine tra l'attesa e la vita: concediti cinque minuti al mattino per respirare consapevolmente, una breve passeggiata senza telefono prima di affrontare gli impegni quotidiani, un momento definito della giornata dove fare spazio ai pensieri più insistenti.
Come abbiamo visto, immaginare il futuro ci consente di prepararci, ma è importante non lasciarsi condannare da questa visione. Infatti, è necessario trasformare la tensione del domani nella possibilità di vivere oggi.
La prossima volta che ti troverai in piedi, fermo, davanti a quel bivio, sospeso tra paure e desideri, fermati per un istante e chiediti cosa stai davvero anticipando. Forse il pericolo che potrebbe ferirti, forse la gioia che potrebbe salvarti, o forse sarà solo la meraviglia di essere vivo, di esistere in questo mondo, oltre l'attesa di ciò che verrà.

1.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Treccani. (s.d.). Anticipazione. Vocabolario della lingua italiana. Istituto dell'Enciclopedia Italiana. https://www.treccani.it/vocabolario/anticipazione

Chan, R. C. K., Wang, Y., Huang, J., Hong, X., Gao, X., & Shum, D. (2015). Anticipatory pleasure predicts effective connectivity in the mesolimbic system. Frontiers in Behavioral Neuroscience, 9, 217. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00217

Fairfield, B., & Palumbo, R. (2020). Anticipatory feelings: Neural correlates and linguistic markers. Università "G. d'Annunzio" di Chieti–Pescara. https://ricerca.unich.it/handle/11564/718557

Goldstein, A. N., Greer, S. M., Saletin, J. M., Harvey, A. G., & Nitschke, J. B. (2013). Tired and apprehensive: Anxiety amplifies the impact of sleep loss on aversive brain anticipation. The Journal of Neuroscience, 33(26), 10607–10615. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5578-12.2013

Johnson, S. G., & Grabenhorst, F. (2024). The amygdala and the pursuit of future rewards. Frontiers in Neuroscience, 18, 1517231. https://doi.org/10.3389/fnins.2024.1517231

Saletin, J. M., Greer, S. M., Harvey, A. G., Nitschke, J. B., & Walker, M. P. (2013). Tired and apprehensive: Anxiety amplifies the impact of sleep loss on aversive brain anticipation. The Journal of Neuroscience, 33(26), 10607–10615. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5578-12.2013

Plutchik, R. (1980). Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. Harper & Row.

Deans, C. A. (2021). Biological prescience: The role of anticipation in organismal processes. Frontiers in Physiology, 12, 672457. https://doi.org/10.3389/fphys.2021.672457

Baker, L. R., McNulty, J. K., & VanderDrift, L. E. (2017). Expectations for future relationship satisfaction: The role of anticipated positive and negative experiences. Frontiers in Psychology, 8, 120. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00120

Evolution, Emotions, and Emotional Disorders. American Psychologist, 64(2), 129–139. https://doi.org/10.1037/a0013503

Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (2019). Mate preferences and their behavioral manifestations. Annual Review of Psychology, 70, 77–110. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103408

Bejanyan, K. (2014). Romantic ideals, mate preferences, and anticipation of future difficulties in marital life. Frontiers in Psychology, 5, 1355. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01355

Zietsch, B. P. (2011). Variation in human mate choice: Simultaneously investigating short-term and long-term mating preferences. Evolution and Human Behavior, 32(6), 431–441. https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2011.04.003

Woith, H., Petersen, G. M., Hainzl, S., & Dahm, T. (2018). Can animals predict earthquakes? Bulletin of the Seismological Society of America, 108(3A), 1031–1045. https://doi.org/10.1785/0120170313

Max Planck Gesellschaft. (2020, May 15). The sixth sense of animals: an early warning system for earthquakes? Max Planck Society. Retrieved October 27, 2025, from https://www.mpg.de/15126191/earthquakes-animals

Silvia, P. J. (2006). Exploring the psychology of interest. Oxford University Press.

Strukčinskienė, Birutė. “Building Up Sisu, a Nordic Cultural Construct for the Comprehensive Development of Health and Harmony.” Tiltai, vol. 87, no. 2, 2021, pp. 136–150. DOI: 10.15181/tbb.v87i2.2323.

Antikainen, Minea, Pentti Henttonen, Anita Honka, Johanna Närväinen, Johan Plomp, and Ilmari Määttänen. “Mental Fortitude in Everyday Life: Associations between Beneficial and Harmful Sisu, Sisu-Related States and Affects, Measured by ESM.”

International Journal of Wellbeing, vol. 15, no. 2, 2025, pp. 1–27. DOI: 10.5502/ijw.v15i2.3523

Pöyry, Varpu. “What Is Sisu and Its Meaning in Personal Use? A Finn Explains.” Her Finland, 2024, https://herfinland.com/what-is-sisu/

Lahti, E. (2016) Words Make aur Worlds: Introducing Sisu. Medium.

Lahti,E. (2019). Embodied fortitude: An introduction to the Finnish construct of sisu. International Journal of Wellbeing

Grillo, Stella. “Forelsket, parole dal mondo: l’euforia che si avverte quando ci si sta innamorando.” Metropolitan Magazine, 21 set. 2021, metropolitanmagazine.it/forelsket-parole-dal-mondo-leuforia-che-si-avverte-quando-ci-si-sta-innamorando/.

Esposito, Caterina. “Forelsket: l’essenza dell’innamoramento per i norvegesi.” Eroica Fenice, 3 maggio 2025, www.eroicafenice.com/riflessioni-culturali/forelsket-lessenza-dellinnamoramento-per-i-norvegesi/

Bitong, A. (2022, February 25). Mamihlapinatapai: A lost language’s untranslatable legacy. https://www.bbc.com/travel/article/20180402-mamihlapinatapai-a-lost-languages-untranslatable-legacy

Languagehat. (n.d.). Mamihlapinatapai. : Languagehat.com. https://languagehat.com/mamihlapinatapai/

Demirci, S. (2023, December 5). mamihlapinatapai. Medium. https://medium.com/@senaidemirci/mamihlapinatapai-7b30c4e41090

Baillargeon, Z. (2025, August 7). How the Internet Changed the Meaning of 'Mamihlapinatapai' Atlas Obscura. https://www.atlasobscura.com/articles/mamihlapinatapai

Diekmann, A. (1993). Cooperation in an asymmetric Volunteer's dilemma game theory and experimental evidence. International Journal of Game Theory, 22(1), 75–85. https://doi.org/10.1007/bf01245571

Knutson, B., Adams, C. M., Fong, G. W., & Hommer, D. (2001). Anticipation of increasing monetary reward selectively recruits nucleus accumbens. Journal of Neuroscience, 21(16), RC159. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.21-16-j0002.2001

Oliver, R. L. (1980). A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. Journal of Marketing Research, 17(4), 460-469. https://doi.org/10.1177/002224378001700405

Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion (pp. 3-33). Academic Press.

Flyverbom, M., & Garsten, C. (2021). Anticipation and Organization: Seeing, knowing and governing futures. Organization Theory, 2(3). https://doi.org/10.1177/26317877211020325

Campos-Mercade, P. (2021). The volunteer's dilemma explains the bystander effect. Journal of Economic Behavior & Organization, 185, 1-15. https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.03.007

Hillmann, J., & Guenther, E. (2020). Organizational resilience: a valuable construct for management research? International Journal of Management Reviews, 23(1), 7–44. https://doi.org/10.1111/ijmr.12239

Pertheban, T. R., Thurasamy, R., Marimuthu, A., Venkatachalam, K. R., Annamalah, S., Paraman, P., & Hoo, W. C. (2023). The impact of proactive Resilience Strategies on organizational performance: Role of ambidextrous and dynamic capabilities of SMEs in manufacturing sector. Sustainability, 15(16), 12665. https://doi.org/10.3390/su151612665

Panizzon, M., & Janissek-Muniz, R. (2024). THEORETICAL DIMENSIONS FOR INTEGRATING RESEARCH ON ANTICIPATORY GOVERNANCE, SCIENTIFIC FORESIGHT AND SUSTAINABLE S&T PUBLIC POLICY DESIGN. Technology in Society, 80, 102758. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2024.102758

Burrus, D. (2025b, March 5). Stop reacting, Start predicting: The Power of an Anticipatory Culture in Business - Daniel Burrus. Daniel Burrus. https://www.burrus.com/the-power-of-an-anticipatory-culture/

Okpala, T. C., & Okpala, T. C. (2024b, December 3). Change reactions: anticipate, embrace & opportunitise. Change Management ReviewTM | Change Management ReviewTM Brings Together Ideas and Professionals Who Work With Organizational Change. https://changemanagementreview.com/change-reactions-anticipate-embrace-opportunitise/

Loewenstein, G. (1987). Anticipation and the valuation of delayed consumption. The Economic Journal, 97(387), 666-684.

Oliver, R. L. (1980). A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. Journal of Marketing Research, 17(4), 460-469. https://doi.org/10.1177/002224378001700405

Charon, R. (2001). Narrative medicine: A model for empathy, reflection, profession, and trust. JAMA, 286(15), 1897-1902. https://doi.org/10.1001/jama.286.15.1897

S.F Maier, L.R Watkins, M. Fleshner (1994): Psychoneuroimmunology. The interface between behavior, brain, and immunity.

Chris Peterson et al (1993): Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control.

J S House, K R Landis, D Umberson (1988): Social relationships and health.

Carol Smith et al (1994): Meta-analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes.

Annika Rosengren et al (1993): Stressful Life Events, Social Support and Mortality in Men Born in 1993.

David Spiegel et al (1989): Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer.

Ehrhart, W. D. (1983). Vietnam-Perkasie: A combat marine memoir. McFarland & Company.

Ehrhart, W. D. (1999). Beautiful wreckage: New & selected poems. Adastra Press.

Kennedy, J. F. (1961, January 20). Inaugural address [Speech]. John F. Kennedy Presidential Library and Museum, National Archives and Records Administration. https://www.jfklibrary.org/archives/other-resources/john-f-kennedy-speeches/inaugural-address-19610120

King, M. L., Jr. (1967, April 4). Beyond Vietnam: A time to break silence [Speech]. Riverside Church, New York, NY. In C. Carson, D. J. Garrow, G. Gill, V. Harding, & D. C. Hine (Eds.), Eyes on the prize: A reader and guide (pp. 201-204). Penguin.

CAPITOLO 2 - LA RABBIA: IL LATO ROSSO DELL'ANIMA

Arianna Messana, Elena Mosti, Aldo Mosto, Pierpaolo Pulvirenti, Davide Romano, Sofia Russo e Letizia Vivoli

"La civiltà iniziò la prima volta che una persona arrabbiata lanciò una parola anziché una pietra."

-Sigmund Freud

2.1 RABBIA: ETIMOLOGIA UNA SUA DEFINIZIONE

La rabbia è una delle emozioni primarie, universali e condivise da tutte le culture e da molte specie animali. Nasce quando percepiamo di aver subito un'ingiustizia, è la risposta naturale a qualcosa che infrange un nostro confine, reale o immaginato. Non sempre l'ingiustizia è oggettiva, basta sentirsi trascurati, esclusi o non compresi perché la fiamma si accenda. È un segnale biologico ma anche morale, che ci spinge a ristabilire equilibrio e dignità.

Nasce all'istante, spesso prima ancora che la ragione intervenga, come un segnale che qualcosa minaccia i nostri confini, i nostri diritti o i nostri obiettivi. Nasce in modo istantaneo, spesso prima che intervenga la ragione, come un impulso che attraversa il corpo in pochi millisecondi: il cuore accelera, la respirazione si fa più rapida, i muscoli si tendono. È intensa, transitoria, irrazionale, un lampo di energia pronto a spingerci a reagire.



Rappresentazione simbolica della natura primordiale della rabbia, intesa come impulso fisiologico e psicologico che precede la razionalità. Le linee dinamiche e la postura contratta esprimono la forza che accompagna l'emozione nel suo momento di massima intensità.

Questa parola così quotidiana ha radici profondissime, deriva dal sostantivo latino *rabies*, che significava "furia, furore, follia", e dal verbo latino *rabere*, ovvero "essere furioso, andare fuori di sé". Ancora più indietro, risuona la radice indoeuropea *rebh-* che rimanda a impeto e violenza. Non è un caso che lo stesso termine indicasse anche la malattia della rabbia animale, caratterizzata da convulsioni, aggressività e comportamenti incontrollabili. Infatti, l'uomo in preda all'ira è sempre stato paragonato a un essere rabbioso, fuori dal proprio dominio razionale. Con il tempo, il termine ha perso la connessione diretta con la malattia, ma l'eco di quel significato è rimasto, ancora oggi percepiamo la rabbia come una forza esterna che oltrepassa la logica e ci domina.
Se estendiamo lo sguardo ad altre lingue e culture, emergono sfumature sorprendenti. In inglese la parola anger condivide la radice con il termine *anguish*, "sofferenza", che ci ricorda che spesso l'ira nasce da una ferita interiore, da un dolore non ancora risolto. In francese la parola *colère*, che deriva dal latino *cholera*, "bile", richiama l'antica medicina ippocratica, che interpretava gli scatti d'ira come uno squilibrio degli umori corporei, il manifestarsi di un eccesso di bile gialla, umore caldo e secco tradizionalmente associato ad un temperamento irascibile e all'elemento fuoco. Queste etimologie testimoniano come le lingue abbiano conservato nel tempo tracce delle antiche concezioni medico-filosofiche delle emozioni.
Persino in lingue lontane, come il tamil, troviamo termini affascinanti come *Oodal* che indica "la finta rabbia che due amanti ostentano dopo un litigio", un piccolo teatro dell'anima dove l'orgoglio e la dolcezza si intrecciano, un'emozione che l'italiano può evocare solo attraverso un'intera frase.
Queste radici e queste varianti culturali ci raccontano che la rabbia è sempre stata vista come una forza primordiale e ambivalente, ovvero distruttiva e pericolosa, ma anche protettiva, perché segnala che qualcosa per noi è importante. Dall'eco primordiale di *rabies* al rigore clinico di *cholera*, fino alla leggerezza ironica di *Oodal*, la rabbia si rivela un'energia che attraversa la storia e le lingue come un fuoco mai del tutto domato, un istinto che da millenni accompagna l'essere umano.

E tu? Riesci a riconoscere quella scintilla rossa quando nasce dentro di te? Quella frazione di secondo in cui il cuore accelera, il respiro si ferma e senti il mondo stringersi attorno, come se l'aria stessa si fosse fatta più densa? Quella forza ti immobilizza solo per un istante, eppure è già pronta a spingerti all'azione, un fuoco interiore che conosci anche tu, anche se a volte non lo ammetti.

2.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA

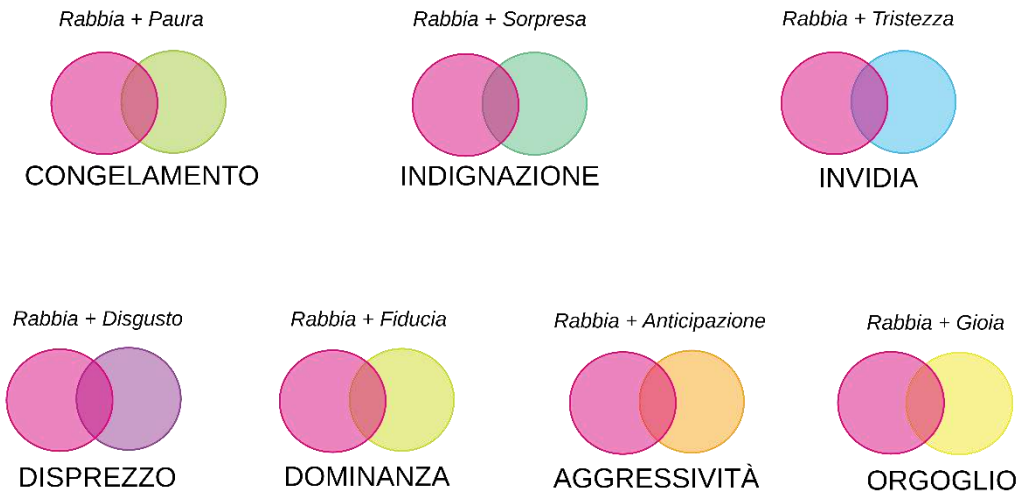
La rappresentazione della rabbia come emozione è stata descritta in maniera eccellente nel film *Inside Out* della Pixar, incarnata da un omino rosso, squadrato e dall'aspetto vulcanico, che si accende fino ad esplodere come un geyser di fuoco ogni volta che perde il controllo. L'immagine caricaturale, pur nella sua semplicità, risulta estremamente efficace. Il colore rosso richiama l'aumento della pressione sanguigna e del calore corporeo, il fuoco divampante simboleggia l'energia travolgente che l'emozione sprigiona.
Se non l'hai ancora visto, ti consiglio di guardarlo in quanto è uno di quei film che riescono a raccontare con semplicità tutto ciò che spesso fatichiamo ad esprimere a parole.
Nel film, Rabbia emerge ogni volta che Riley, la bambina protagonista, percepisce un'ingiustizia, ovvero quando i genitori le negano qualcosa, quando non si sente capita

o quando deve affrontare il trasloco che sconvolge la sua sicurezza. È l'emozione che protesta per essere stata esclusa, non ascoltata o privata di qualcosa di importante. In questo senso, *Rabbia* rappresenta la difesa di un confine emotivo violato, il bisogno di ristabilire un equilibrio interiore.
Dopo ogni esplosione di rabbia, Riley attraversa la tristezza: è il passaggio che trasforma la protesta in consapevolezza, dietro ogni collera c'è un dolore che chiede ascolto. La rabbia, infatti, è solo il primo grido di un bisogno non riconosciuto.
Pensa all'ultima volta che l'hai sentita arrivare, il respiro più corto, i muscoli delle spalle che si irrigidiscono, quella fitta allo stomaco, non era suggestione dentro di te, ad entrare in azione per prima è stata l'amigdala, il campanello d'allarme che lancia il segnale di difesa, da lì, l'ipotalamo ordina alle ghiandole surrenali di rilasciare adrenalina e noradrenalina, il battito accelera, il corpo si tende, è pronto a reagire.
L'ippocampo collega questa reazione ai ricordi, mentre la corteccia prefrontale, la parte più razionale, prova a tenere le redini, decidendo se lasciar esplodere l'impulso o contenerlo. In questo delicato equilibrio chimico agiscono serotonina, dopamina e noradrenalina, che influenzano la soglia di reattività e la capacità di autocontrollo. È dal loro gioco invisibile che dipende se quella fiamma diventerà una forza capace di guidarti a reagire con lucidità o un incendio che ti sfugge di mano.
Nel grande schema fight–flight–freeze, questa energia è la scintilla del fight, mobilita le risorse per difendere ciò che è nostro. È lo stesso istinto che, nei nostri antenati, li aiutava a proteggere il cibo, il territorio e i figli. Oggi continua a spingerci a stabilire confini, reagire a un'ingiustizia, difendere ciò che ci sta a cuore o lottare per un cambiamento.

2.3 PLUTCHIK E LA RABBIA

"Le emozioni non esistono isolate: sono come i colori di un fiore, si fondono e danno vita a sfumature sempre nuove."

-Robert Plutchik



Il fiore di Plutchik - le combinazioni emotive della rabbia.

Immagina un grande fiore, vivo e pulsante, ogni petalo rappresenta un'emozione, tra tutti, c'è il rosso, acceso e vibrante, ovvero la rabbia.

La rabbia varia per intensità e forma, può manifestarsi come collera, furore, oppure dissolversi nella sua ombra opposta, la noia. Riconoscere queste gradazioni significa comprendere meglio la nostra energia emotiva.
Non è un colore piatto, ai bordi si attenua in un lieve fastidio, mentre al centro divampa in furore, come se il calore salisse verso il cuore del fiore. Plutchik ci ha mostrato che il rosso non vive isolato, si intreccia con gli altri colori, e da questi incontri nascono emozioni nuove, sfumature che tutti abbiamo sperimentato almeno una volta.
Quando il rosso si fonde con il disgusto, nasce il disprezzo, quel senso di rifiuto verso qualcuno che non solo ci ha feriti, ma ci appare indegno. Se incontra l'anticipazione, diventa aggressività, l'energia rabbiosa si proietta in avanti, pronta ad attaccare ancora prima che accada qualcosa. Con la gioia, sorprendentemente, si trasforma in orgoglio, la rabbia per una sconfitta che, usata come carburante, diventa fierezza per il risultato conquistato. Mescolata alla tristezza, dà vita all'invidia, il dolore per ciò che non possiamo avere, intrecciato all'ira verso chi lo possiede. Quando incontra la fiducia, nasce la dominanza, la forza di chi si sente legittimato a imporsi, sicuro di avere il diritto e il sostegno del gruppo. Se il rosso, invece, si unisce alla paura, ecco il congelamento, il corpo che si blocca, incapace di reagire, come paralizzato fra il desiderio di lottare e il timore di farlo. Infine, l'incontro con la sorpresa genera indignazione, lo shock davanti a un gesto inaspettato, soprattutto se compiuto da qualcuno di cui ci fidavamo.
E se la rabbia non fosse mai davvero "paura"? Quante volte dietro un lampo di ira si nascondeva tristezza o un orgoglio che stava solo aspettando il momento giusto per emergere?
Il Fiore di Plutchik ci ricorda che la rabbia non è mai sola, cambia volto ogni volta che si intreccia con un'altra emozione e da quell'incontro, nasce un significato nuovo. Riconoscere queste sfumature significa leggere meglio i propri impulsi e quelli degli altri, dietro a ogni scatto c'è quasi sempre una combinazione precisa, non un caos incomprensibile.
Restare sul petalo esterno del fiore significa non farsi travolgere dall'intensità, ma riconoscerla e lasciarla scorrere. È così che l'energia della rabbia non diventa distruttiva, ma si trasforma in consapevolezza.

2.3.1 Da fiamma interiore a spinta

Capire come funziona questo impeto interiore è già un passo avanti per non lasciarsi travolgere, non serve soffocarlo, l'obiettivo è trasformarlo in una spinta che ti guida, invece che in una fiamma che ti logora in silenzio.
Quando senti che cresce, prova prima di tutto a riconoscerlo, anche solo pensare "mi sto scaldando" aiuta la parte razionale del cervello a prendere il controllo. Se puoi, allontanati per un istante, inspira a fondo e lascia uscire l'aria con lentezza. È come afferrare quella scintilla impazzita e piegarla al tuo volere, trasformando ciò che stava per incendiare tutto in qualcosa che puoi controllare. Anche il corpo può aiutare, sciogli le spalle, rilassa la mascella, bevi un sorso d'acqua. Sono piccoli gesti che inviano al sistema nervoso il messaggio che non c'è pericolo immediato. Quando l'intensità diminuisce, prova a usare quell'energia per chiarire il tuo punto di vista o stabilire un limite con calma ma decisione. Ricorda, non possiamo impedire al fuoco di accendersi, ma possiamo imparare a governarlo e trasformarlo in una forza utile per agire con più lucidità.

2.3.2 Neuroni specchio e il volto come specchio della rabbia

Non serve proferire parola per rivelare ciò che sentiamo, a volte basta un sopracciglio che si abbassa, le labbra che si stringono e il respiro che si fa improvvisamente breve, il corpo parla prima di noi. Negli anni ’90, Giacomo Rizzolatti e il suo team scoprirono un fenomeno che ha il fascino di un mistero finalmente spiegato: alcuni neuroni si accendono non solo quando effettuiamo un gesto, ma anche quando osserviamo qualcun altro eseguirlo. Li chiamarono neuroni specchio, in quanto ci permettono di sentire all’interno ciò che vediamo all’esterno. Se chi ci sta di fronte stringe la mascella o corruga la fronte, anche i nostri muscoli, quasi senza che ce ne accorgiamo, si muovono all’unisono. Il cervello effettua una sorta di prova generale, è come se cercasse di dirci “so che emozione stai vivendo, perché per un istante lo sto sentendo anch’io.”
Un esperimento di Todorov e Oosterhof lo dimostrò in modo sorprendente, alcune persone con il botulino sulla fronte, che impediva loro di aggrottare le sopracciglia, avevano più difficoltà a riconoscere lo stato d’animo negli altri e non era un problema di vista, era come se, senza poterlo riprodurre, il cervello non riuscisse più a decifrarlo. Questa scoperta svela qualcosa di potente, ovvero comprendere le emozioni altrui è un’esperienza corporea, il volto non è una maschera immobile, è un ponte invisibile che ci collega agli altri e se quel ponte si interrompe, anche la comprensione si indebolisce. Pensa all’ultima volta che hai intuito il malumore di qualcuno senza che dicesse nulla, non era magia né intuito, ma il tuo corpo che lo aveva già “letto” prima ancora di pensarci.

2.3.3 La rabbia come linguaggio sociale

“Il volto è una finestra che svela l’anima molto prima delle parole”

-Paul Ekman

Abbiamo visto come i neuroni specchio trasformano il volto in un ponte invisibile tra le persone, e qualcuno ha scoperto che questo ponte parla un linguaggio unico, identico in ogni tempo e in ogni luogo. Lo psicologo Paul Ekman, pioniere nello studio delle emozioni, ha rivelato che alcune espressioni, quelle di gioia, paura, tristezza, disgusto, sorpresa e, naturalmente, di questa forza rossa che ci attraversa, sono incise nel nostro corpo come un codice antico. Non servono parole né traduzioni, basta il lieve abbassarsi delle sopracciglia che si stringono, lo sguardo che si fa duro, le labbra che si serrano. Ovunque tu sia, chi ti guarda capisce subito: “Attenzione, qui hai oltrepassato un limite.” Ekman fu anche il primo a svelare un dettaglio quasi invisibile, ma decisivo, ovvero le micro-espressioni. Sono lampi minuscoli che scivolano sul volto in meno di un battito di ciglia, tradendo ciò che sentiamo davvero, anche quando tentiamo di mascherarlo. Questa lingua silenziosa non è un semplice gesto, rappresenta un antico sistema di allarme, avverte chi ci sta di fronte prima che il conflitto divampi. Ecco perché questa forza non è soltanto un incendio che arde dentro, ma un codice che difende i confini e governa i rapporti umani. Quando trova il giusto equilibrio, rafforza il rispetto reciproco e può persino diventare collante per un gruppo; se invece viene repressa o esplode senza freni, si trasforma in un’onda che travolge fiducia, relazioni e chi la prova.
La prossima volta che noterai uno sguardo che si fa improvvisamente teso, sopracciglia che si abbassano di un soffio, labbra che si serrano, fermati un istante, non è solo un’emozione che esplode, è il segnale primordiale di un confine che stai toccando.

2.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELLA RABBIA

2.4.1 Thymós: la forza e il limite dell'eroe

"Cantami o Diva, del Pelide Achille, l'ira funesta, che infiniti addusse lutti agli Achei, molte anzi tempo all'Orco generose travolse alme d'eroi, e di cani e d'augelli orrido pasto lor salme abbandonò, da quando primamente disgiunse aspra contesa"

-Proemio Iliade

Così inizia l'Iliade, uno dei più grandi racconti dell'umanità. Non un inno all'amore o alla pace, ma all'ira, l'emozione che muove guerre, alleanze e tradimenti. È un invito ad ascoltare una forza che attraversa i millenni, capace di incendiare i cuori e di cambiare i destini.
Ci hai mai pensato? Il primo verso del poema che ha plasmato le origini della nostra cultura non celebra la ragione, ma la rabbia. È come se migliaia di anni fa avessero già capito una verità semplice e potente, ovvero senza questa fiamma nulla si mette davvero in moto.
Per i Greci, la rabbia eroica, il *thymós*, era un segno di vitalità, di forza interiore: conferiva valore al guerriero, gli dava uno scopo, lo rendeva consapevole del proprio onore. Tuttavia, se spinta all'estremo, poteva trasformarsi in un fuoco incontrollabile, capace di bruciare non solo il nemico, ma anche chi la portava dentro. Omero presenta l'ira non come una semplice emozione passeggera, ma come una forza cosmica, quasi divina, capace di travolgere chi la prova e tutto ciò che lo circonda. Attraverso questo sentimento così potente, Omero mette a nudo i limiti dell'essere umano. Anche il più valoroso degli eroi, Achille, non è immune dalle passioni. Anzi, è proprio la rabbia a renderlo vulnerabile: pur essendo invincibile in battaglia, è schiavo delle sue emozioni.
Ti è mai capitato, come ad Achille, di lasciarti travolgere dalla rabbia al punto da perdere il controllo e ferire qualcuno, con le parole o con le azioni? Se sì, cosa hai provato dopo? Hai trovato un modo per riconciliarti, come fa Achille con Priamo?
Aristotele, invece, la definisce in modo molto concreto: la rabbia (*orgē*) è il dolore che nasce dal sentirsi offesi e il desiderio di ristabilire un equilibrio, anche con la vendetta. Per lui è un'emozione profondamente sociale, perché riguarda il rispetto che gli altri ci devono e che noi dobbiamo agli altri. Non dice di eliminarla, anzi: la sfida è saperla dosare. L'uomo virtuoso, scrive nell'Etica Nicomachea, non è quello che non si arrabbia mai, ma quello che sa arrabbiarsi "con la persona giusta, al momento giusto, nella misura giusta".

2.4.2 Dentro il silenzio, un fuoco: la rabbia secondo Ikari

In Giappone, il termine "*ikari*" (怒り) descrive la rabbia, ma è un'emozione che viene comunemente repressa o nascosta per mantenere l'armonia sociale, un valore fondamentale nella cultura giapponese. La parola stessa ha una connotazione forte e negativa, ed è spesso associata a una perdita di controllo, qualcosa che in Giappone è considerato problematico. La società giapponese valorizza il concetto di "*wa*" (和), che rappresenta l'armonia e la cooperazione sociale. L'espressione pubblica della rabbia potrebbe compromettere questo equilibrio, quindi le persone sono generalmente educate a sopprimere l'*ikari* in pubblico, preferendo forme di comunicazione più indirette come il silenzio o l'evitamento del conflitto. E tu, in quale di queste due visioni culturali ti riconosci di più in base alla tua esperienza?



La solitudine e il fuoco che brucia la tua anima. Rappresentazione simbolica della rabbia repressa secondo la visione giapponese dell'Ikari; l'individuo arde di emozioni intense ma inespresse, isolato in mezzo alla folla che osserva senza intervenire, il contrasto tra fiamma e immobilità riflette la dicotomia tra il controllo sociale e la forza interiore dell'emozione.

2.4.3 Rijeka: la rabbia che scorre

Il termine *Rijeka* in serbo-croato significa letteralmente "fiume". Tuttavia, in area balcanica il fiume viene spesso usato come metafora simbolica di emozioni intense, in particolare la rabbia o la passione. L'idea è che le emozioni "scorrano" come un fiume: possono essere tranquille e vitali, ma anche impetuose, travolgenti e distruttive. In alcuni proverbi popolari serbi e croati, il fiume rappresenta la forza interiore che non si può fermare, un po' come la rabbia che, se repressa, rischia di straripare descrivendo la percezione balcanica della rabbia come energia viva, fluida e talvolta pericolosa. Ripensando alla tua vita, cosa ti ha fatto arrabbiare e come hai reagito? Sei stato più un vulcano in eruzione o un fiume in piena che scorre e poi si calma?

2.4.4 Schadenfreude: la gioia amara

Nella cultura tedesca, la rabbia è spesso vista come un punto di partenza, una scintilla emotiva che può evolversi in *Schadenfreude*.
Questo termine, molto diffuso e radicato nel linguaggio quotidiano, significa letteralmente "gioia per il danno" e descrive quel sentimento, tanto umano quanto controverso, che nasce quando si prova piacere per le disgrazie o gli insuccessi altrui. In italiano esiste un detto popolare che può ricordarlo: "mal comune, mezzo gaudio", anche se in forma più attenuata. A differenza di un'emozione puramente negativa, la *Schadenfreude* è considerata ambivalente: da un lato provoca un senso di soddisfazione, dall'altro è spesso accompagnata da un sottile senso di colpa, perché

implica il godimento della sofferenza altrui. Questa emozione, però, non nasce dal nulla. Di solito deriva da un senso di ingiustizia: proviamo rabbia quando qualcosa ci sembra sbagliato o quando chi si comporta male ottiene più di quanto meriti. Ci dà fastidio vedere violato il principio di equità e rispetto che dovrebbe valere per tutti. Da questa frustrazione nasce la rabbia, che può poi trasformarsi in *Schadenfreude*: quella sensazione di sollievo che proviamo quando l'ingiustizia sembra sistemarsi da sola. Nella visione tedesca, quindi, la *Schadenfreude* non è soltanto una manifestazione di cattiveria, ma può assumere il valore di una "giustizia emotiva". La soddisfazione provata di fronte alla sconfitta di chi è percepito come arrogante o ingiusto non viene necessariamente condannata, ma vissuta come una reazione spontanea e quasi legittima: il sollievo di vedere ristabilito un equilibrio. Hai mai provato *Schadenfreude*, quella sottile soddisfazione nel vedere qualcuno fallire, magari una persona arrogante o che ti aveva fatto un torto? Come ti sei sentito subito dopo? Secondo te, è un'emozione naturale da accettare o qualcosa che dovremmo imparare a controllare?

2.4.5 Quando il desiderio brucia: la lezione della Bhagavadgītā

Nella filosofia indiana, *kāma* (desiderio) non è considerato negativo in sé, ma una forza naturale che, se non gestita con consapevolezza, può degenerare.
La *Bhagavadgītā*, testo fondamentale della spiritualità indù, descrive con precisione questo processo: nei versetti 2.62–63, dove Krishna spiega ad Arjuna il ciclo che conduce alla perdita del controllo interiore:

"Dalla contemplazione degli oggetti nasce il desiderio (kāma);
dal desiderio nasce l'attaccamento;
dall'attaccamento nasce la collera (krodha);
dalla collera nasce l'illusione;
dall'illusione la perdita della memoria;
dalla perdita della memoria la distruzione dell'intelletto;
e dalla distruzione dell'intelletto l'uomo perisce."

Secondo questo insegnamento, il desiderio nasce quando la mente si sofferma sugli oggetti del piacere. Se questo desiderio si rafforza e si trasforma in attaccamento, ogni ostacolo alla sua realizzazione può generare frustrazione e infine rabbia (*krodha*).
La rabbia, in questa visione, non è un'emozione primaria, ma un punto di arrivo: è il segnale che il desiderio ha superato i suoi limiti e ha preso il controllo della mente. Da qui inizia una catena degenerativa che conduce alla perdita della lucidità e della capacità di capire ciò che è giusto.

Secondo te, si può ancora parlare di scelta morale quando si agisce sotto l'effetto della rabbia o del desiderio?

2.4.6 Quando la rabbia si fa arte

Fin da piccoli ci insegnano a non arrabbiarci, a non urlare, a non "fare scenate"; eppure, la rabbia è un'emozione primaria, innata, che tuttavia diventa qualcosa da reprimere. Ci insegnano a nasconderla dietro ad un silenzio, o ci spingono ad usare la ragione per gestirla, ma non scompare, resta dentro, pronta a esplodere fino a logorarci pian piano. Questa riflessione spinge ad indagare su molte culture, in cui l'essere umano ha trovato modi per darle voce; la rabbia può diventare rito, danza, pittura, fuoco, un gesto

simbolico che la libera e la trasforma in energia positiva.
Esistono rituali in cui la rabbia viene evocata intenzionalmente; ad esempio, nel buddhismo tantrico, alcune divinità furiose come Yamantaka, vengono invocate durante meditazioni e cerimonie. Il praticante visualizza figure terrificanti, armate, con sguardi infuocati e volti distorti dalla collera. Queste immagini non servono a spaventare, ma a trasformare la rabbia: ciò che nel quotidiano ci distrugge, nel rito diventa una forza da canalizzare verso la consapevolezza.
Allo stesso modo, nelle terapie espressive moderne, si creano spazi in cui urlare o rompere oggetti senza fare danni: un modo per restituire corpo a un'emozione spesso taciuta. Anche l'arte e la cultura popolare offrono vie di sfogo collettive. In Messico, durante il *Burning of Judas*, un grande fantoccio viene bruciato pubblicamente, trasformando la collera in rito di purificazione; è un atto comunitario, la rabbia diventa fuoco condiviso, liberazione collettiva.
In particolare, nell'arte, accade che la rabbia sia trasformata: ne sono un esempio alcune delle opere più potenti della storia che nascono da un gesto di rabbia.
Pensiamo a Pablo Picasso, quando dipinse *Guernica* nel 1937, lo fece in risposta al bombardamento della cittadina basca omonima. L'immenso quadro, in bianco e nero, non è solo una denuncia della guerra, ma un grido di dolore e furia: cavalli feriti, madri urlanti, corpi contorti. Ogni figura è una ferita, un urlo visivo. In quell'opera la rabbia si fa forma, luce, ritmo. Non distrugge e non uccide: testimonia e denuncia. È una rabbia che si sublima in arte, diventando memoria e resistenza. Questi esempi religiosi, culturali, artistici ci dimostrano e ci raccontano che la rabbia non è il problema, la rabbia lo diventa quando la ignoriamo, la mettiamo a tacere.
Forse la vera domanda non è: "perché sei arrabbiato?", ma: "che cosa accadrebbe se alla tua rabbia fosse concesso di parlare?".

2.4.7 Odio in rete, rabbia in piazza: la nuova politica delle emozioni

Riporto alcune frasi di Donald Trump, Presidente degli Stati Uniti d'America, perché voglio che ti fermi un momento a pensare; non tanto a quello che dicono, ma a quello che provocano. Nel giugno del 2015, durante il discorso con cui annuncia la candidatura alla Casa Bianca, Trump dice: *"They're bringing crime. They're rapists. And some, I assume, are good people."* (Portano criminalità. Sono stupratori. E alcuni, presumo, sono brave persone.) Parla dei migranti messicani che attraversano il confine con gli Stati Uniti. In una sola frase, trasforma un tema complesso, l'immigrazione, in un conflitto morale tra "noi" e "loro", tra innocenti e criminali. È un esempio perfetto di come la paura venga usata per semplificare la realtà: si cancella l'individuo, si inventa un nemico collettivo.
Più tardi, il 6 gennaio 2021, poco prima dell'assalto al Campidoglio, Trump dice: "*Fight like hell, and if you don't fight like hell, you're not going to have a country anymore*" (Combatti con tutte le tue forze perché, se non lo fai, non avrai più un Paese). Queste parole come "*fight like hell*", "*lottate come all'inferno*" non sono, di certo, un invito al dialogo, sono un comando emotivo, un grido di battaglia. Questo non è un episodio isolato.
Davanti alle Nazioni Unite, nel settembre 2025, Trump dichiara:
"Not only is the UN not solving the problems it should, too often, it is actually creating new problems for us to solve" (Non solo l'ONU non sta risolvendo i problemi che dovrebbe, ma troppo spesso ne sta creando di nuovi che noi dobbiamo risolvere).
Questo modo di parlare è un modo che separa, che costruisce muri simbolici tra "noi" e "loro", come quando aggiunge: *"The United Nations is funding an assault on Western*

countries and their borders." (….) "Your countries are being ruined … The UN is funding an assault on Western countries". (Le Nazioni Unite stanno finanziando un attacco contro i paesi occidentali e i loro confini. I vostri paesi stanno andando in rovina... L'ONU sta finanziando un attacco contro i paesi occidentali).
Il linguaggio si fa ancora più duro, non si parla più di disaccordi, ma di "assalti", "rovine", "nemici". Parole così forti risvegliano emozioni primitive: paura, rabbia e desiderio di protezione.
Anche il modo in cui nega il cambiamento climatico segue la stessa logica.
Dice che:*"It's the greatest hoax ever perpetrated on the world, in my opinion."* (È la più grande bufala mai perpetrata al mondo, secondo me).
Una "truffa", sostiene. A questo punto la domanda viene naturale: è normale che una delle persone più potenti del pianeta parli così? Che descriva l'immigrazione come una minaccia da annientare, che tratti la diversità come un flagello, che ridicolizzi la scienza e la memoria del pianeta?

Forse no. Ma in un certo senso è coerente con la logica della rabbia. Perché la rabbia, quando la si coltiva, diventa una forma di potere. Ti fa sentire vivo, parte di qualcosa e Trump lo sa bene: le sue parole non informano, scuotono. Non vogliono convincere la mente, ma incendiare il corpo, e il risultato è che la politica smette di essere confronto e diventa sfogo.
Ma l'odio non vive solo nei comizi o nei discorsi dei potenti: scorre, invisibile e quotidiano, nei commenti sotto un post, nelle parole che volano sui social. Ma per capire davvero che cosa sia, dobbiamo guardare a chi lo subisce. Quando parliamo di odio online, rischiamo di immaginare un fenomeno astratto: messaggi senza volto, parole buttate lì, tuttavia basta un nome, un volto vero, perché la violenza prenda forma. Pensiamo al caso della Senatrice a vita Liliana Segre, sopravvissuta ad Auschwitz e testimone instancabile della Shoah. L'odio che riceve non è un concetto. È concreto, scritto, inciso nella rete. Frasi come *"la più nazista di tutte"*, comparse sui social del Comune di Pesaro, non sono solo insulti: sono una ferita alla verità storica. Una donna che ha perso la famiglia nei campi di sterminio viene accusata di ciò che ha combattuto per tutta la vita. È un rovesciamento crudele, che fa male solo a leggerlo. E non si ferma lì. Gli attacchi mescolano antisemitismo vecchio e nuovo, la chiamano *"sanguisuga ebrea", "parassita mantenuta"*. Parole che arrivano da secoli di pregiudizi, riemerse in un clic. Forse il più agghiacciante tra questi messaggi è quello scritto sotto una sua foto: *"Il lavoro rende liberi ma questa è rimasta schiava di Netanyahu."*
Un sarcasmo che profana la memoria di milioni di vittime.
La scritta "Arbeit macht frei" all'ingresso di Auschwitz diventa qui una battuta, una derisione. È la prova di quanto l'odio online possa distorcere la storia e svuotare la coscienza, trasformando la memoria in terreno di violenza simbolica.
Sei mai stato vittima di un hater?
O forse, senza accorgertene, lo sei stato tu per un istante, con un commento, un giudizio, una parola di troppo?

2.5 LA RABBIA IN AZIENDA

2.5.1 La rabbia in contesto organizzativo

Nel contesto aziendale la rabbia assume una dimensione particolarmente complessa. Non è soltanto un'emozione individuale, ma diventa un indicatore del benessere emotivo di un gruppo di lavoro.

Hai mai provato quella tensione sottile che si diffonde in ufficio, quando una decisione appare ingiusta o quando il tuo impegno passa inosservato?
Può manifestarsi in molti modi: piccole irritazioni quotidiane, frustrazioni silenziose, dissenso che resta inespresso o, nei casi più estremi, esplosioni di conflitto e atteggiamenti aggressivi.

Quante volte la rabbia nasce da queste piccole crepe quotidiane, da parole non dette o da gesti che feriscono più del previsto?
Ogni emozione ha una sua funzione: la gioia rafforza i legami e la cooperazione, la paura invita alla cautela, mentre la rabbia mette in luce un problema, segnala un'ingiustizia o un ostacolo che impedisce di raggiungere un obiettivo.
Ti sei mai chiesto cosa accade quando questa rabbia viene ignorata o repressa?
Se trascurata, può trasformarsi in atteggiamenti passivo-aggressivi che logorano le relazioni e riducono la produttività.
Spesso, però, nasce da un senso di profonda ingiustizia: vedere persone premiate senza meriti, mentre le proprie competenze, idee e sforzi restano invisibili.
Ogni riconoscimento mancato, ogni decisione presa senza ascoltare chi ha davvero contribuito, ogni premio assegnato a chi non lo merita lascia un nodo in gola e un peso sul petto.
La frustrazione cresce, in ufficio e fuori, e diventa un sentimento costante che soffoca.
È la rabbia verso un sistema che ignora la meritocrazia, che premia favoritismi e mediocrità, e che lascia il talento e la dedizione senza voce.
Pensa agli scandali, agli abusi di potere, alle inefficienze che spuntano come funghi tra media e opinione pubblica. Ti fa arrabbiare, vero? Bene. Dovrebbe.
Perché quella rabbia non è solo tua. È collettiva. È un'onda che scuote aziende e istituzioni, che mette in discussione regole e sistemi, che grida: "Non ci puoi trattare così!".
A volte, è come un fuoco che scoppietta sotto la cenere: se ignorato, rischia di bruciare tutto; ma se lo si guarda da vicino, lo si ascolta e gli si dà aria nel modo giusto, può diventare la fiamma che scalda e illumina il cammino del gruppo. In quel calore ritrovato, le persone si muovono, cercano nuove strade, riparano ciò che non funziona e trasformano le scintille di tensione in energia per cambiare. Così smette di essere solo un allarme che fa rumore e diventa un fuoco condiviso, capace di unire, scaldare e accogliere. La chiave sta nel saper riconoscere l'impulso reattivo e canalizzarlo, trasformando l'emozione in azione costruttiva.
La rabbia, infatti, ha una doppia faccia: può essere distruttiva se lasciata esplodere senza contenimento, ma può rivelarsi straordinariamente utile se viene orientata nel modo giusto, diventando motore di cambiamento, innovazione e resilienza culturale.
Non va demonizzata né ignorata: riflette tensioni reali, problemi di processo e percezioni di ingiustizia, ma porta con sé un potenziale immenso di trasformazione.
E tu, come scegli di guardarla: come una minaccia o come una possibilità?



Frustrazione silenziosa. Rappresentazione visiva della rabbia trattenuta in ambito lavorativo, che si manifesta come tensione interiore e disagio emotivo non espresso.

2.5.2 Rabbia e marketing: esempi dal settore farmaceutico

Nel marketing le emozioni giocano un ruolo centrale, influenzando la percezione dei brand, i comportamenti d'acquisto e la fiducia dei consumatori. Tra queste, la rabbia è una delle più potenti: può esplodere in risposta a scandali, campagne comunicative mal gestite o percezioni di danno alla salute pubblica.
Immagina di aprire l'armadietto dei medicinali e di trovare lì una scatola di un farmaco che hai usato con fiducia, magari per anni. Ti ricordi il sollievo che ti dava, la sicurezza con cui lo prendevi, convinto che fosse un alleato della tua salute. Poi scopri che quel farmaco è stato ritirato dal mercato perché conteneva impurità potenzialmente dannose. All'improvviso, quella fiducia si incrina. Ti senti tradito, ingannato da un sistema che promette cura ma ti lascia con il dubbio di aver assunto qualcosa che poteva farti male. È una rabbia che nasce dal senso di ingiustizia, dal pensiero che la tua buona fede sia stata sfruttata. Un episodio come questo non è solo una notizia da prima pagina: è una scossa che mette in discussione il patto di fiducia tra cittadini, aziende e istituzioni sanitarie. E ci ricorda quanto fragile possa essere la certezza di sentirsi protetti quando la trasparenza vacilla.

Hai presente quella fitta di rabbia che ti sale quando qualcosa ti appare profondamente ingiusto? Quando senti che ti stanno prendendo in giro? È proprio lì che molte

campagne di sensibilizzazione provano a colpire: rischi reali, pericoli nascosti, messaggi sulla tua sicurezza. Ti scuotono. Ma attenzione: se il messaggio è esagerato o sembra manipolatorio, quella rabbia si ritorce contro chi dovrebbe proteggerti. Ti senti tradito. E la fiducia svanisce.
E non sono solo i messaggi a far infuriare. Ci sono le storie che ti colpiscono dentro. Famiglie che affrontano malattie rare. Diagnosi complesse. Cure scarse. Burocrazia lenta e opprimente. La loro rabbia è potente, viscerale. Ma non resta chiusa dentro. Si trasforma in azione. Nascono associazioni, fondazioni, reti di supporto. Ogni protesta, ogni frustrazione diventa energia concreta: sensibilizzazione, ricerca, aiuto reciproco. Si trasforma in forza. E anche la tua può fare lo stesso. Può spingere a cambiare le cose, scuotere chi ha potere, trasformare l'indignazione in azione. Non restare a guardare. Sentila. Usala.

2.6 LA RABBIA NELLA CURA

2.6.1 L'Etiologia della Rabbia del Paziente e relazione medico-paziente

La gestione della rabbia in ambito sanitario è una sfida quotidiana. Spesso i pazienti arrabbiati non sono solo frustrati, ma anche impauriti, ansiosi o in preda al dolore. La loro rabbia è un sintomo che va decodificato, non un attacco personale.
La rabbia in contesto sanitario emerge frequentemente come segnale potente ma complesso di disagio. Quando un individuo si trova nel ruolo di paziente, o anche di familiare, questa emozione assume radici multifattoriali e si intreccia con diverse dimensioni dell'esperienza di malattia.

Uno dei fattori più ricorrenti è il dolore, fisico o emotivo, che con il protrarsi del tempo diventa terreno fertile per frustrazione e reazioni istintive. A questo si aggiunge la percezione di attese ingiustificate: trascorrere ore in pronto soccorso o attendere settimane per una visita specialistica alimenta la sensazione di impotenza, come se il bisogno di cura fosse trascurato o invisibile. Un ulteriore elemento critico è la perdita di controllo e autonomia, poiché la malattia limita non solo il corpo ma anche la capacità di decidere per sé stessi, imponendo vincoli e dipendenze che ledono la dignità personale.
L'esperienza di ricovero può determinare una significativa erosione del senso di sé del paziente, il quale, inserito in un sistema sanitario fortemente standardizzato, rischia di essere trattato come un'entità anonima piuttosto che come una persona, con una conseguente perdita di dignità percepita ed una forte rabbia repressa interiore.
Nel gennaio 2021 una donna, una madre, fu coinvolta in un terribile incidente stradale. Le ferite riportate erano gravissime ed estese in tutto il corpo, tali da rendere necessario un immediato trasporto al pronto soccorso. Eppure, nonostante fosse in codice rosso, al suo arrivo non ricevette le cure urgenti che ci saremmo aspettati. Venne adagiata su un lettino, sistemata in una tenda improvvisata all'esterno dell'ospedale, in attesa di un tampone per il Covid-19. Rimase lì per ore, esposta al freddo, senza nemmeno una coperta, senza alcuna forma di conforto o attenzione. Ancora oggi ricorda nitidamente quel momento. La frustrazione che la invase, la sensazione di essere impotente, incapace di coprirsi, l'amara solitudine provata come se non esistesse. Invisibile.
Provate a mettervi nei suoi panni: come vi sareste sentiti voi al suo posto?
Una giornata vissuta nella rabbia mista a paura, nell'incapacità di reagire. Anche se provava una forte rabbia, la paura l'aveva paralizzata. Ma i giorni successivi furono

persino peggiori. Ricoverata in terapia intensiva, trascorse una settimana intera senza ricevere cure basilari: nessuno la lavava, nessuno la cambiava, nessuno le dava da mangiare. Nessuna possibilità di comunicare con la sua famiglia, nessuna parola sulle sue condizioni, una totale de-personalizzazione di sé. Come se non fosse più una persona, ma solo un letto occupato.
A distanza di anni, le sue parole restano cariche dello stesso dolore. Parla di disgusto, di disprezzo, di un senso profondo di abbandono. E, più di tutto, della dignità calpestata, come se le fosse stata strappata via quando ne aveva più bisogno.
Di fronte ad un simile dolore, così improvviso, così forte, così tagliente, quale sarebbe stata la vostra reazione se su quel lettino ci fosse stata una persona a voi cara, vostra nonna, vostra sorella o vostra madre?

L'avete immaginato? Ecco. Tenetelo a mente.

Perché è esattamente così che ci si sente, sopraffatti da una rabbia figlia della frustrazione, della paura, del senso di impotenza davanti a un sistema che, in un momento critico, sembrava distante, lento, inaccessibile. L'ospedale, in piena emergenza Covid, era chiuso al mondo esterno. Le visite erano vietate. L'unico contatto possibile era una breve videochiamata, cinque minuti al giorno, solo quando il personale era disponibile. Sapere che non potevamo starle accanto, toccarla, sostenerla… tutto questo ti consuma. Vederla distesa in quel letto, irriconoscibile, e non poter far nulla. Non una carezza. Non un abbraccio.
In quei momenti, la rabbia monta. Non ha un volto preciso, ma lo trova facilmente in chi ti sta più vicino a quella sofferenza: gli operatori sanitari. Sono loro, spesso inconsapevoli, a diventare il parafulmine di un dolore più grande, non come individui, ma come rappresentanti visibili di un sistema che appare sordo e incomprensibile. È così che nascono – e continuano a crescere – le aggressioni verbali e fisiche contro medici, infermieri, soccorritori. Non giustificabili, certo, ma in alcuni casi tristemente comprensibili.
In molti casi, poi, la rabbia funge da maschera per emozioni più profonde come la paura e l'incertezza: paura del futuro, dei rischi del trattamento o della perdita definitiva di sicurezza. In questo senso, la rabbia diventa un modo per recuperare, seppur temporaneamente, un senso di forza e di controllo in una realtà percepita come spaventosa e sconosciuta.
La comunicazione gioca un ruolo determinante. Informazioni trasmesse in maniera affrettata, linguaggi eccessivamente tecnici o la percezione che il professionista sanitario non ascolti realmente, amplificano il disagio. Quando il paziente si sente trattato come un oggetto di cura e non come un soggetto attivo, portatore di vissuti e bisogni, la distanza con il personale sanitario cresce.
La rabbia, infine, non è rivolta esclusivamente verso il singolo operatore, ma spesso verso il sistema sanitario nel suo complesso. Inefficienze burocratiche, lentezze istituzionali e complessità organizzative rappresentano bersagli frequenti.

2.6.2 La Rabbia dei Collaboratori Sanitari: Un Segnale di Allarme

La rabbia non è un'emozione che riguarda esclusivamente i pazienti e i familiari. Anche i professionisti sanitari ne sono profondamente coinvolti, soprattutto quando operano in ambienti ad alta pressione, come pronto soccorso e reparti di emergenza. In questi contesti, caratterizzati da turni estenuanti, carenze organizzative, risorse inadeguate e continua esposizione alla sofferenza, la rabbia può emergere come risposta fisiologica

al sovraccarico emotivo e alla frustrazione. Spesso, essa è alimentata da un senso di abbandono istituzionale e dalla percezione di non essere supportati o riconosciuti nel proprio ruolo, contribuendo così al vissuto di solitudine professionale.
La rabbia può anche derivare dall'impotenza di fronte a situazioni cliniche irrisolvibili o dalla mancanza di strumenti adeguati a svolgere al meglio il proprio lavoro. Questo stato emotivo, se non riconosciuto e gestito, può condurre progressivamente al burnout, con conseguenze gravi sulla salute mentale del personale e sulla qualità dell'assistenza.
La gestione delle dinamiche emotive all'interno dei team sanitari non è quindi un elemento accessorio, ma un pilastro per la sostenibilità del sistema. Promuovere ambienti di lavoro sicuri, fornire spazi di ascolto psicologico, valorizzare i feedback degli operatori e investire in programmi
di formazione sulla gestione dello stress e della comunicazione non solo riduce il rischio di burnout, ma rafforza la qualità complessiva delle cure. In ultima analisi, una corretta gestione della rabbia nei team sanitari non solo tutela i professionisti, ma contribuisce a rafforzare l'alleanza terapeutica con il paziente, garantendo un approccio più umano, coeso e resiliente alla cura.



Operatore sanitario sopraffatto dalla stanchezza, stress e senso di impotenza. L'immagine restituisce la fragilità emotiva di chi lavora ogni giorno a contatto con la sofferenza; il corpo piegato e lo sguardo perso nel vuoto evocano il peso della fatica accumulata, quella rabbia che nasce quando la dedizione non basta più a colmare il divario tra ciò che si dona e ciò che si riceve.

2.6.3 La forza dell'assertività: trasformare la rabbia in collaborazione nei contesti di cura e aziendali

Nella relazione di cura, come in quella professionale, la comunicazione rappresenta il fondamento su cui costruire un rapporto efficace, non solo sul piano operativo ma anche su quello umano. In entrambi i contesti, l'obiettivo è trasformare la rabbia e la frustrazione in strumenti di comprensione, collaborazione e cambiamento.
Creare un legame autentico, sia con il paziente sia con i colleghi, non significa ridurre la relazione a un semplice scambio di informazioni, ma riconoscere la dimensione emotiva e comunicativa come parte integrante del processo terapeutico e organizzativo. In questo senso, tre elementi risultano centrali: l'empatia, la comunicazione assertiva e la costruzione di un clima di fiducia reciproca. Nell'ambito sanitario, l'empatia clinica costituisce lo strumento più efficace per disinnescare conflitti e trasformare la rabbia in fiducia. Essa, intesa come capacità di immedesimarsi nell'esperienza dell'altro, possiede solide basi neurobiologiche (come il funzionamento dei neuroni specchio) e richiede non solo competenze tecniche, ma anche abilità relazionali e consapevolezza emotiva. Un approccio empatico e assertivo consente di riconoscere il disagio del paziente senza esserne travolti, incanalando la sua energia emotiva in modo costruttivo all'interno del percorso di cura.

L'empatia clinica non va confusa con la simpatia o con un generico atteggiamento di gentilezza: implica la capacità di comprendere e validare l'emozione che il paziente sta vivendo, restituendola con rispetto e chiarezza. Espressioni come *"Capisco che questa attesa sia frustrante"* permettono al paziente di sentirsi visto, ascoltato e preso sul serio, riducendo il senso di isolamento e di impotenza che spesso accompagna la malattia. Secondo voi, sentire frasi del genere non avrebbe contribuito in parte ad alleviare la sofferenza provata in quei giorni da mia madre?
Se la vostra risposta è sì, vi rendete conto che basta poco, anche solo un piccolo gesto, per migliorare la condizione psicologica di chi sta affrontando una situazione pesante come il ricovero?

In questi casi, l'empatia e la comunicazione assertiva diventano strumenti indispensabili per riconoscere, contenere e riformulare la frustrazione del paziente, favorendo un clima di fiducia e collaborazione.

Parallelamente, negli ambienti organizzativi e aziendali, la comunicazione assertiva assume un ruolo strategico nella gestione dei conflitti e nella prevenzione di dinamiche distruttive. In ogni organizzazione, infatti, la comunicazione è il tessuto che tiene insieme relazioni, ruoli e responsabilità: non è una competenza "soft", ma una leva concreta che incide su produttività, clima interno e benessere emotivo.
Attraverso strumenti come l'ascolto attivo, la riformulazione e l'uso di messaggi in prima persona, è possibile disinnescare tensioni e incomprensioni, trasformando la rabbia in confronto costruttivo. Dire, ad esempio, *"Non mi convince, ti va di valutare un'altra strada?"* invece di *"È una pessima idea!"* apre uno spazio di dialogo anziché chiudere la comunicazione.
Allo stesso modo, ammettere con chiarezza *"Non lo so, ma mi informo"* comunica autenticità e affidabilità, molto più di una risposta evasiva. La trasparenza sui tempi, sugli step e sui limiti delle proprie conoscenze o competenze contribuisce a creare un ambiente sicuro, dove le persone si sentono rispettate e valorizzate. In contesti caratterizzati da carichi di lavoro elevati o mancanza di chiarezza nei processi, questa trasparenza riduce frustrazione e rabbia, rafforzando la fiducia reciproca. Diversamente

dall'aggressività, che genera ostilità e chiusura, l'assertività consente di esprimere bisogni e malesseri senza distruggere i rapporti, promuovendo soluzioni condivise.
Un leader o un professionista assertivo favorisce il dialogo, la sicurezza psicologica e la crescita reciproca. Permette di affrontare i conflitti senza personalizzare lo scontro, di trasformare le emozioni negative in spunti di miglioramento e di costruire relazioni più autentiche.
In questo modo, rabbia e frustrazione non vengono represse né ignorate, ma riconosciute e incanalate in energia costruttiva, capace di alimentare empatia, creatività e motivazione.

2.7 LA STORIA

2.7.1 Trasformazione della Rabbia

La rabbia può essere letta come un messaggio sociale e culturale, non solo come un'emozione negativa. Le ricerche neuroscientifiche e i percorsi educativi dimostrano che, se riconosciuta e trasformata, può diventare energia creativa e costruttiva: risorsa educativa per i bambini, consapevolezza emotiva negli adulti, motivazione e innovazione nei contesti più difficili, come scuole, aziende o carceri.
Nei penitenziari, in particolare, emerge spesso una rabbia repressa, frutto di traumi e frustrazioni mai espresse, che, se ignorata, può esplodere in comportamenti distruttivi. Per questo, progetti artistici e terapeutici hanno creato spazi di espressione e rielaborazione: dalle "lettere di trasformazione della rabbia" ai laboratori teatrali di Rebibbia, fino alla *Forgiveness Therapy*, dove il perdono diventa strumento di consapevolezza e liberazione.
In questi percorsi, la rabbia si trasforma da forza distruttiva a motore di cambiamento, capace di generare empatia, autostima e speranza.

2.7.2 Non è solo dolore: è Rabbia che urla

Per comprendere più a fondo la presenza della rabbia all'interno delle carceri italiane vogliamo condividere una testimonianza diretta. Due ragazze, rispettivamente di 27 e 28 anni, grazie alla loro passione per il teatro e la danza, hanno preso parte a un progetto educativo presso il carcere femminile di Bollate, a Milano. Un progetto che si collega al concetto di *Forgiveness Therapy* che abbiamo citato nel paragrafo precedente.
Lo scopo del progetto era offrire alle detenute uno spazio settimanale dedicato alla gestione e all'espressione delle emozioni, in particolare della rabbia — un'emozione fortemente presente tra le mura carcerarie. Si voleva aiutarle a comprendere quanto fosse importante poter dare voce e forma a ciò che si prova, senza reprimerlo.
"*Il nostro primo compito è stato selezionare, tra tutte le detenute, coloro che mostravano un reale interesse per il progetto e che avrebbero potuto partecipare in modo attivo*", racconta una delle due ragazze. "*Non era raro trovarci a dover gestire momenti di tensione, in cui le detenute iniziavano ad offendersi a vicenda, usando un linguaggio aggressivo, spesso senza un motivo evidente*."
Per portare avanti il progetto è stato fondamentale mediare tra le esigenze delle partecipanti e, in alcuni casi, allontanare chi non era pronta ad affrontare il percorso. Le donne che invece si sono mostrate coinvolte e disponibili hanno potuto intraprendere questo cammino.
"*Le prime lezioni sono state le più difficili, ci siamo trovate ad affrontare parole dure, attacchi verbali e scariche di rabbia nei nostri confronti. Sembrava che la nostra*

presenza rappresentasse per loro un'occasione per sfogarsi, come se un muro tra noi e loro ci impedisse di comunicare ciò che volevamo trasmettere."
Le attività proposte - danza e teatro - avevano l'obiettivo di aiutare le detenute a riconnettersi con il proprio corpo, a liberarsi attraverso il movimento e la rappresentazione di tutte le emozioni negative. Il corpo diventava così il mezzo attraverso cui dare forma alla rabbia, al dolore, all'ostilità. Un'espressione fisica e mentale che metteva al centro l'emozione vissuta.
"*Immaginate quanto possa essere stato difficile guadagnare la loro fiducia. Spesso erano donne che non riuscivano più a comunicare, o comunicavano in maniera infantile, che mettevano in discussione il nostro reale interesse per loro e per il progetto intrapreso.*" Inoltre, vi erano giorni in cui l'amministrazione carceraria, per motivi interni, cancellava improvvisamente gli incontri, senza informare le detenute. Questo causava in loro frustrazione e rabbia, rendendo il lavoro ancora più complesso.
Lavorare con persone fragili e fortemente vulnerabili non è facile, ma diventa ancora più difficile quando il sistema non funziona come dovrebbe. Una delle due ragazze ci racconta: "*Un pomeriggio, appena arrivate al carcere di Bollate, ci è stato comunicato che quella stessa mattina una detenuta si era tolta la vita. Da mesi manifestava sintomi di profonda depressione e più volte aveva minacciato il suicidio. Nonostante le segnalazioni anche da parte delle compagne di cella, il suo grido d'aiuto è rimasto inascoltato."*
La cosa più dolorosa, però, è avvenuta dopo. Le detenute che avevano provato a comunicare il disagio della compagna sono state accusate di essere responsabili della sua morte. *"Se vi foste comportate bene, non sarebbe successo." "La colpa è vostra, che non sapete gestire la rabbia e la scaricate su chi è più fragile di voi."*
Ci rivolgiamo a voi, lettori, per riflettere insieme su quanto sia ingiusto vedere una compagna di cella impiccata ed essere successivamente accusata di esserne le responsabili. È naturale, in uno scenario simile, provare rabbia. Una rabbia amara, profonda, che nasce da un'ingiustizia evidente e che ci ricorda quanto sia urgente rimettere al centro l'ascolto, la cura e l'umanità - anche e soprattutto in carcere.
Nel corso dei mesi, il progetto si è rivelato un vero e proprio successo. Per le partecipanti, è diventato un momento atteso e sentito, che loro stesse hanno definito come una vera e propria "ora di libertà", uno spazio protetto dove riscoprire sé stesse e riconnettersi con i propri corpi.
Non solo hanno ritrovato il piacere di lavorare in gruppo, ma hanno anche imparato a collaborare per un obiettivo comune, riscoprendo la bellezza della condivisione. Quel senso di rivalità che le accomuna all'inizio si è lentamente dissolto, lasciando spazio a una nuova coesione.
"È stato importante anche per noi poter dare feedback costruttivi, senza usare un linguaggio aggressivo o accusatorio, evitando di puntare il dito contro chi, eventualmente, avesse commesso un errore", raccontano alla fine le due ragazze. *"È stata una vera e propria rieducazione all'emozione."*
A conferma di quanto detto, la rabbia iniziale si è trasformata in energia positiva, una forza capace di creare nuove relazioni, accogliere emozioni nuove e riscoprire aspetti del proprio corpo e della propria anima che da tempo erano stati oscurati dall'ostilità e da un profondo senso di frustrazione.

2.8 COME VIVERE LA RABBIA

La rabbia rappresenta quella voce che per secoli abbiamo nascosto, ma che continua a ricordarci quando siamo stati feriti, dove i nostri confini sono stati superati e dove è tempo di cambiare. Non si tratta di reprimerla, ma di riconoscerla, darle forma, comprenderne il linguaggio e restituirle dignità. Abbiamo visto come, nelle culture del mondo, essa possa essere urlo o silenzio, fiume o brace, distruzione o rinascita. Nei luoghi di lavoro, nei reparti d'ospedale, nei miti e nell'arte, la rabbia rivela sempre lo stesso bisogno, ovvero essere vista, trasformata in parola, in gesto o in azione.Vivere la rabbia significa accettare che faccia parte del nostro essere umani, non rappresenta un nemico da combattere, ma un'alleata "scomoda" che ci mostra la strada del cambiamento. Perché in fondo, come ogni emozione, la rabbia è energia pura e solo chi sa accoglierla, ascoltarla e trasformarla può davvero farne luce.

2.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Ekman Group. (s.d.). The 7 Universal Emotions. San Francisco: Paul Ekman Group.

Online Etymology Dictionary. (2024). Rabies / Anger / Cholera. Fonte online: Online Etymology Dictionary.

Positive Psychology. (2017, 24 dicembre). The Emotion Wheel: What It Is and How to Use It. Fonte online: Positive Psychology.

PubMed Central. (2019). The Effects of Botulinum Toxin on the Detection of Gradual Changes in Emotion. Journal of Neuroscience Research.

Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The Mirror-Neuron System. Annual Review of Neuroscience, 27(1), 169–192.

State of Mind – Il Giornale delle Scienze Psicologiche. (2021). Gestire la rabbia: riconoscerla, comprenderla e trasformarla in risorsa. Milano: State of Mind Edizioni.

Treccani, Istituto della Enciclopedia Italiana. (s.d.). Rabbia. In Vocabolario della lingua italiana. Roma: Istituto della Enciclopedia Italiana.

Verywell Mind. (2023). What Happens in Your Brain When You're Angry, According to Psychology. Fonte online: Verywell Mind.

Lindebaum, D., & Geddes, D. (2015). Moral anger and the ethics of emotion in organizations. Journal of Business Ethics, 130(3), 717–733.

Lomas, T. (2019). The positive power of anger: Rethinking a 'negative' emotion. The Journal of Positive Psychology, 14(5), 536–547.

Zhang, X. (2024). Moral and psychological roots of justified anger. Journal of Moral Psychology, 12(2), 45–63.

Bönigk, M., & Steffgen, G. (2013). Effects of Habitual Anger on Employees' Behavior during Organizational Change. Journal of Organizational Change Management, 26(6), 1007–1025.

Gibson, D. E., & Callister, R. R. (2009). Anger in Organizations: Review and Integration. Journal of Management, 35(1), 66–93.

Belaise, C. (2012). Rabbia persistente e disturbi emotivi: una prospettiva psicopatologica. Rivista di Psichiatria, 47(4), 259–265.

Wilkinson, H., Whittington, R., Perry, L., & Eames, C. (2017). Examining the Relationship Between Burnout and Empathy in Healthcare: A Systematic Review. BMC Nursing, 16(1), 26.

Zenasni, F., Boujut, E., Woerner, A., & Sultan, S. (2012). Burnout and Empathy in Primary Care: Three Hypotheses. British Journal of General Practice, 62(600), 346–347.

Antić, M. (2024). Exploring the Link between Empathy and Assertive Communication in Healthcare Professionals. ENTRENOVA Conference Proceedings, 10(1).

Orgambídez, A., Borrego, Y., & Duran, A. (2025). Moral Distress and Emotional Exhaustion in Healthcare Professionals: A Systematic Review and Meta-Analysis. Healthcare, 13(4), 393.

Aristotele. (1999). Etica Nicomachea. A cura di Carlo Natali. Roma–Bari: Laterza.

Omero. (1997). Iliade. Testo greco a fronte. A cura di Guido Paduano. Torino: Einaudi.

Chipp, H. B. (1988). Picasso's Guernica: History, Transformations, Meanings. Berkeley: University of California Press.

Malinar, A. (2007). The Bhagavadgītā: Doctrines and Contexts. Cambridge: Cambridge University Press.

Sargeant, W. (2000). The Bhagavad Gītā. Translated by Winthrop Sargeant. Lenasia: Lakshminarayan Publications.

Rihtman-Auguštin, D. (2004). Ethnology, Myth and Politics: Anthropologizing Croatian Ethnology. Aldershot: Ashgate.

Beer, R. (1999). The Encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs. Boston: Shambhala.

Rev.com. (2025). Trump Speaks at the United Nations. Fonte online: Rev.com.

La Repubblica. (2019, 12 novembre). Insulti a Liliana Segre: la risposta di Colaprico. Fonte online: La Repubblica.

Sk Nihongo. (2024). 怒り (Ikari). Fonte online: Sknihongo.com.

Santagostino.it. (2024). Schadenfreude: la gioia per il male altrui. Fonte online: Santagostino.it.

Ritirifilosofici.it. (2024). Thymós: l'ira che scuote il petto e la mente degli uomini. Fonte online: Ritirifilosofici.it.

CAPITOLO 3 – IL DISGUSTO: TRA REPULSIONE E CURA

Chiara Cereser, Salvatore Di Benedetto, Salvatore Davide Fiore, Caterina Iolanda Guerra, Lorenzo Orsini, Davide Striuli e Giulia Zo

"Attento al disgusto;

è un altro male incurabile;

un morto vale più di un vivo disgustato di vivere."

Alfred de Musset

3.1 DISGUSTO: ETIMOLOGIA E UNA SUA DEFINIZIONE

La parola disgusto deriva dal latino tardo *disgustus* «cattivo gusto», composto di *dis-* «separazione, contrarietà» e *gustus* «gusto, sapore». Letteralmente significa "cattivo sapore" o "mancanza di gusto". In origine indicava proprio un gusto sgradevole in bocca; poi il senso si è allargato a "ripugnanza morale o emotiva".

Il disgusto, per Plutchik, è un'emozione primaria che nasce come meccanismo di protezione: serve a evitare sostanze, situazioni o comportamenti percepiti come contaminanti, pericolosi o moralmente ripugnanti.

3.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA

3.2.1 Il disgusto: un'emozione antica tra istinto, cervello e società

Il naso che si arriccia, il labbro che si solleva, il corpo che si ritrae: è il segnale immediato che qualcosa non va. Questa reazione universale, che chiamiamo 'disgusto', non è solo una smorfia, ma una delle emozioni più antiche e potenti dell'essere umano. Può scattare davanti a un sapore amaro o all'odore di cibo avariato, ma anche di fronte a stimoli apparentemente più astratti come le violazioni morali. Spesso confuso con la semplice repulsione gustativa, il disgusto è in realtà un sistema complesso, radicato nella nostra biologia e fondamentale per la sopravvivenza. Studi comparativi hanno mostrato che forme simili di questa emozione esistono anche in molti altri mammiferi, quali carnivori, roditori, cani e primati, seppur in versioni più rudimentali. Secondo la teoria oggi più accreditata, il senso del disgusto è stato selezionato come scudo evolutivo contro i patogeni: un meccanismo sofisticato nato per proteggerci, che ancora oggi plasma il nostro comportamento.

3.2.2 Le origini: la repulsione gustativa

Alla base di tutto c'è il concetto di repulsione gustativa (o *distaste*), la forma più basilare di disgusto. È un rifiuto motivato del cibo, innescato da sapori sgradevoli, soprattutto l'amaro. La risposta comportamentale è immediata: il rigetto, ovvero l'espulsione della sostanza dalla bocca. Questa reazione, osservabile sia nell'uomo adulto che in neonati, scimmie e ratti, ha un chiaro valore adattativo. Immaginate un uomo preistorico che cammina nella foresta, le mani che frugano tra bacche e radici; ogni boccone è un rischio, ogni sapore una prova. Un assaggio amaro, la smorfia, lo sputo: in quell'istante

prende forma il primo baluardo istintivo contro il veleno, una memoria che il corpo conserva e trasmette. Poiché la maggior parte delle tossine presenti in natura ha un sapore amaro, il *distaste* ci aiuta istintivamente a evitare cibi potenzialmente velenosi.

Tuttavia, il disgusto vero e proprio si è evoluto per svolgere una funzione più ampia: proteggerci dai patogeni: batteri, virus e altri microrganismi. Mentre il *distaste* evita l'ingestione di tossine, il disgusto evita la contaminazione in generale.

3.2.3 Repulsione gustativa e disgusto fisico (multisensoriale): chiariamo la differenza

La risposta di disgusto affonda le sue radici nei nostri sensi. Tutto comincia in bocca: la lingua sfiora una sostanza sospetta, i recettori del gusto scattano come allarmi microscopici e i segnali corrono lungo i nervi cranici, viaggiando fino al talamo e all'insula anteriore, un'isola nascosta del cervello che raccoglie e intreccia le informazioni trasformandole in una sensazione precisa: sgradevolezza.

Il disgusto fisico, quello che ci prende di fronte a feci, sangue, ferite, cibo marcio o insetti, non si limita alla bocca. È un sistema di allerta che mobilita tutti i sensi. La vista, per esempio, fu uno dei primi radar evolutivi: riconosce a distanza il colore innaturale di un frutto, la viscosità di un fluido, il movimento furtivo di un verme. L'olfatto, sentinella invisibile, capta un odore dolciastro, ammonisce del pericolo prima ancora del contatto.

Sia gli animali che gli esseri umani discriminano l'odore dei sani da quello dei malati, trovando quest'ultimo meno piacevole e meno attraente. Questa sensibilità olfattiva è un sistema di allarme precoce: ci mette in allerta e attiva il disgusto prima ancora di toccare la minaccia, similmente a quello che succede attraverso la vista.

3.2.4 La neuroscienza e neurobiologia del disgusto

Le neuroscienze hanno identificato un attore principale nella generazione di questa emozione: l'insula anteriore. Questa piccola 'isola' cerebrale, nascosta tra le pieghe del cervello e anatomicamente diversa da persona a persona, funziona come un centro di controllo doganale: qui arrivano i segnali di sapori, odori e immagini sospette e qui viene deciso se farli passare o se lanciare l'allarme del disgusto. L'insula non è un avamposto isolato: è profondamente connessa a una vasta rete che include la corteccia anteriore, le aree prefrontali, l'amigdala (centro delle emozioni) e il talamo. Non è ancora chiaro se anche il disgusto morale, quello provato per un'ingiustizia o un tradimento, attivi esattamente queste stesse aree, suggerendo un'affascinante sovrapposizione tra il disgusto fisico e quello sociale.

3.2.5 La smorfia che ci protegge

Quando assaggiamo per errore un latte andato a male, quando osserviamo qualcuno vomitare, quando incrociamo l'odore dolciastro di un cassonetto sotto il sole, i nostri volti si trasformano: naso arricciato, labbro sollevato, occhi socchiusi. Riconosci questa espressione? Questa è la smorfia universale del disgusto, osservata e descritta per la prima volta compiutamente da Charles Darwin. Essa non è un semplice segnale sociale per comunicare repulsione, ma ha precisi benefici difensivi: arricciare il naso e sollevare il labbro superiore riduce il volume delle cavità nasali, limitando l'inalazione di aria contaminata; abbassare le sopracciglia protegge gli occhi riducendo la superficie esposta; aprire la bocca predispone il corpo all'espulsione di sostanze nocive attraverso lo sputo o il vomito, mentre un aumento della salivazione aiuta a lavare via sostanze pericolose. Anche il vomito, risposta fisiologica definibile come massima espressione

della sensazione di disgusto, nasce con questo obbiettivo: espellere qualcosa di potenzialmente pericoloso che è stato ingerito.



***Charles Darwin**. Espressioni di disgusto nell'essere umano e nello scimpanzé.*

3.2.6 L'evoluzione del disgusto nell'uomo

Nella specie umana il disgusto conserva la sua funzione originaria, ma la nostra complessità intellettiva l'ha trasformato. Non è cambiato tanto il riflesso, la repulsione, quanto i motivi per cui lo proviamo. Con l'avvento delle società, il disgusto ha iniziato a intrecciarsi con gerarchie e norme. Una delle prime deviazioni della classica emozione del disgusto, dovuta al suo intreccio con un contesto sociale, è stata descritta da Miller nel suo libro *The Anatomy Of Disgust*. Qui il disgusto è visto come un'emozione gerarchizzante; la sua funzione in questo caso è quella di rafforzare l'ordine sociale proteggendo l'essere "superiore" (appartenente ad una casta alta). In questo caso il disgusto esprime quindi un giudizio di valore della persona che lo suscita, in virtù della capacità contaminante che l'essere "inferiore" ha nei suoi confronti. In questo caso la parola contaminazione non indica più la possibilità concreta di contrarre una malattia, ma più che altro il rischio dell'abbassamento del proprio valore sociale.

Applicato al contesto sociale, il disgusto agisce principalmente come percezione della pericolosità di un determinato individuo (o gruppo sociale). Il disgusto, quindi, non opera solo a livello individuale, ma è una potente forza che plasma le relazioni sociali e le dinamiche di gruppo. La paura della contaminazione rafforza i legami all'interno del gruppo di appartenenza e intensifica l'evitamento e la diffidenza verso gli estranei. Questa dinamica biologica spiega perché il disgusto possa facilmente tradursi in comportamenti di etnocentrismo o xenofobia, dove il "diverso" viene percepito, a livello inconscio, come un potenziale vettore di malattia.

La portata del disgusto può estendersi ancora. Dal piano fisico passa a quello morale, creando un ponte tra ciò che provoca repulsione e ciò che è giudicato sbagliato. È il cosiddetto "disgusto morale": persone senza fissa dimora o affette da malattie sessualmente trasmissibili diventano bersaglio di valutazioni negative, estendendo la repulsione a interi gruppi sociali. Così il disgusto alimenta discriminazioni, dal razzismo all'omofobia, che solo in parte hanno a che fare con il suo significato originario. Ma questo sentimento può anche assumere accezioni positive: quando nasce verso idee o azioni che deviano dal nostro senso di "giusto" può portarci ad allontanarci

spiritualmente, o anche fisicamente, dall'altro, generando emozioni secondarie come tristezza e spingendoci a ridefinire i nostri confini morali.

Nei media visivi — dal cinema ai social network — la violenza, il dolore e la sofferenza vengono rappresentati con una tale frequenza che finiamo per abituarci. È il fenomeno della desensibilizzazione: più vediamo immagini forti, più il nostro cervello ne viene assuefatto, e il disgusto si attenua. Scene di guerra, sangue, corpi maltrattati o umiliati diventano spettacolo, intrattenimento, o semplicemente un altro contenuto da scorrere distrattamente sullo schermo.

Questo processo, però, non è privo di conseguenze. Quando perdiamo la capacità di provare disgusto, rischiamo di perdere anche l'empatia. Ciò che dovrebbe ferirci o indignarci smette di farlo. E allora la vera sfida, oggi, è recuperare la sensibilità: saper distinguere ciò che è reale da ciò che è solo rappresentazione, e riscoprire nel disgusto non una debolezza, ma un segnale umano fondamentale, che ci ricorda dove finisce l'indifferenza e comincia la coscienza.

3.3 PLUTCHIK E IL DISGUSTO

Secondo il modello di Robert Plutchik, l'emozione del disgusto funge da punto centrale di un continuum che va da uno stato attenuato a uno intensificato: da noia fino ad odio. Il disgusto, infatti, è posto in posizione intermedia nel petalo del "Fiore di Plutchik" mentre ai suoi estremi esterno ed interno troviamo rispettivamente la noia e l'odio. In questa visione, quando qualcosa non ci attrae ma non risulta minaccioso o ripugnante in modo evidente, l'emozione che proviamo è una forma lieve di disgusto, ovvero la noia o l'avversione leggera. Se invece l'oggetto del nostro disgusto diventa particolarmente rilevante, insopportabile o minaccioso, sia fisicamente che moralmente, la reazione si sposta verso l'odio vero e proprio. Con questo schema Plutchik ci ricorda che le emozioni non sono entità isolate, ma si articolano in gradi di intensità e si collegano l'una all'altra all'interno di un sistema evolutivo e funzionale.

Dal punto di vista evoluzionistico l'odio è forse l'emozione più paradossale. La natura tende a preservare sé stessa: l'obiettivo ultimo di ogni specie è sopravvivere e riprodursi, e in questo senso l'odio, almeno quello provato verso i membri della stessa specie, appare "contro natura". Nell'uomo, però, esso può essere visto come un'evoluzione negativa del disgusto sociale: la repulsione verso chi è percepito come "diverso", pensiamo all'omofobia o al razzismo, può degenerare fino a diventare aggressività e ostilità. L'odio è anche il culmine di una catena di emozioni verso chi ci opprime o compete con noi per la nostra "nicchia" sociale.

La noia, invece, è una forma più sottile. Non nasce da un pericolo fisico ma da una sensazione di repulsione psicologica che nasce dall'inattività, dall'ozio oppure dallo svolgimento di attività percepite come ripetitive o monotone. È come trovarsi davanti a un cibo insipido che non possiamo sputare: una condizione di demotivazione dalla quale non sempre possiamo allontanarci o che non possiamo migliorare. Anche in questo caso, il legame con il disgusto originario è nascosto ma presente.

Sempre secondo il modello di Plutchik, il disgusto può combinarsi con varie emozioni primarie per dare origine a diverse diadi secondarie e terziarie, ognuna con una sfumatura psicologica distinta.

Tra le diadi primarie, la combinazione tra disgusto e tristezza genera il rimorso, che riflette un senso di rifiuto o ripulsa verso se stessi o verso azioni passate. L'unione di disgusto e rabbia produce invece il disprezzo, una forma più attiva e giudicante di rigetto verso l'altro.

Passando alle diadi secondarie, il disgusto si combina con la sorpresa, dando origine all'incredulità (*unbelief*), cioè una reazione di rigetto misto a stupore di fronte a qualcosa di inaccettabile o difficile da accettare. Quando si fonde con anticipazione, nasce il cinismo, un atteggiamento di distacco e disillusione verso ciò che ci circonda, in cui la ripulsa si mescola a una fredda previsione.

Tra le diadi terziarie, la combinazione di disgusto e gioia dà vita alla morbosità, che descrive una forma di piacere ambivalente o attrazione verso ciò che normalmente susciterebbe repulsione. Anche la vergogna fa parte delle diadi terziarie, che nasce dall'unione tra paura e disgusto. È un'emozione più complessa, in cui la ripulsa (diretta o simbolica) si intreccia con la paura del giudizio o della perdita di accettazione sociale. In sostanza, la vergogna riflette il disgusto rivolto verso se stessi accompagnato dal timore di essere rifiutati dagli altri.

Infine, tra le diadi opposte, l'unione di fiducia e disgusto genera ambivalenza, cioè la compresenza di attrazione e repulsione nei confronti dello stesso oggetto o della stessa persona.



Le diadi del disgusto secondo ***Plutchik****.*

3.3.1 Rimorso e Vergogna

Sia rimorso che vergogna sono emozioni complesse che nascono da una valutazione negativa di sé, ma differiscono per il focus e per le componenti emotive che le alimentano. Immagina, ad esempio, un medico che dimentica una procedura importante e, pur senza conseguenze per il paziente, si sente indegno del proprio ruolo e teme il giudizio dei colleghi: questo è vergogna, data dalla combinazione di disgusto e paura e orientata al sé. Emerge quando ci si percepisce inadeguati rispetto ai propri standard o

a quelli sociali, accompagnata dal timore che tale inadeguatezza venga scoperta e giudicata dagli altri.

Ora pensa invece a un genitore che, in un momento di rabbia, insulta il figlio e poi soffre nel vedere l'impatto delle proprie parole su di lui: questo è rimorso, associato alla combinazione di disgusto e tristezza e orientato all'altro. Nasce quando si riconosce di aver arrecato un danno o una sofferenza a una persona specifica e comporta dispiacere e desiderio di riparazione.

In altre parole, entrambe condividono un giudizio negativo e una componente di disagio, ma il rimorso guarda verso l'esterno (la vittima e la riparazione), mentre la vergogna guarda verso l'interno (il sé e l'immagine che si offre agli altri). Questa somiglianza di base è ciò che porta spesso a confonderle, pur trattandosi di esperienze emotive distinte.

3.3.2 Disprezzo

"Isn't it crazy, I'm worth billions of dollars, employ thousands of people, and get libeled by moron bloggers who can't afford a suit! WILD".

"Non è pazzesco? Valgo miliardi di dollari, do lavoro a migliaia di persone e vengo diffamato da blogger idioti che non si possono permettere nemmeno un completo! INCREDIBILE".

-@realDonaldTrump, via Twitter, 19 Febbraio 2014

Leggendo questo tweet di Donald Trump, che emozione provi? Fastidio, disgusto, rabbia… o forse disprezzo? Questa reazione mostra come funziona il disprezzo: giudizio stabile, senso di superiorità e distacco dall'altro. Disprezzo e disgusto hanno tratti comuni e si distinguono da altre emozioni ostili. Per Plutchik il disprezzo nasce dall'unione di disgusto e rabbia. Entrambi implicano valutazione negativa e mancanza di rispetto, attivando evitamento ed esclusione. Il disprezzo, però, riguarda solo gli esseri umani: implica superiorità, disillusione, distacco e un evitamento alimentato dal distacco stesso. Il disgusto può invece rivolgersi a molti oggetti e comporta sensibilità alla contaminazione e paura di esserne colpiti, con evitamento difensivo. Le differenze derivano dai diversi criteri di valutazione del "bersaglio" e dai diversi tipi di mancanza di rispetto che ne risultano.

3.3.3 Incredulità

"Definisci bambino"

- Eyal Eizrahi, Settembre 2025

La sensazione di incredulità è da correlare alla sfera del disgusto morale. È l'emozione che proviamo quando rimaniamo "a bocca aperta", ovvero succede qualcosa di inaspettato ma che in qualche modo va contro la nostra etica personale. Questo è l'effetto che suscitano, in molti di noi, le parole populiste su cui attualmente si basa la politica occidentale. Frasi che ci fanno rimanere a bocca aperta per la loro semplicità nell'affrontare temi complessi, e che soprattutto riescono efficacemente a muovere le

masse nonostante non siano il risultato di analisi complesse. In riferimento alla frase citata, questa è stata la risposta dell'ospite ad una nota trasmissione televisiva italiana, durante un dibattito sulla violenza perpetrata indistintamente verso uomini, donne e soprattutto bambini in guerra.

3.3.4 Cinismo

Molte persone concordano sul fatto che "le persone potenti tendono a sfruttare gli altri" e "le persone di buon cuore di solito subiscono perdite". Per caso vi ritrovate in queste frasi? Questo indica un diffuso cinismo, l'atteggiamento secondo cui le persone sono motivate principalmente dai propri interessi personali, mettendo in secondo piano la considerazione e l'empatia nei confronti "dell'altro". Il cinismo è correlato, ma non riducibile, alla mancanza di fiducia. La fiducia è spesso definita come l'accettazione della vulnerabilità basata su aspettative positive verso gli altri. La fiducia generalizzata implica una tendenza generale ad avere aspettative positive nei confronti delle persone, e condivide con il cinismo la propensione a giudicare il carattere di un intero gruppo di individui. Tuttavia, il cinismo è qualcosa di più della semplice riduzione delle aspettative positive: esso comporta una visione fortemente negativa della natura umana. L'intensità dell'ostilità che caratterizza il cinismo lo distingue ulteriormente dalla semplice sfiducia generalizzata. Infine, mentre le persone possono fidarsi o diffidare della competenza, dell'integrità o della prevedibilità altrui, il cinismo si concentra di solito sui giudizi di carattere morale. Questo lo distingue dal pessimismo, che comprende qualsiasi convinzione negativa sul futuro, morale o non morale.

3.3.5 Morbosità

La morbosità è l'emozione che deriva dall'unione di disgusto e gioia. Con questo termine spesso ci si riferisce alla curiosità morbosa, comunemente descritta come l'interesse verso cose spiacevoli, in particolare la morte. Un esempio lampante? Il cosiddetto *rubbernecking*: quando passiamo accanto a un incidente stradale e, pur sapendo di non doverlo fare, rallentiamo per guardare. È la stessa attrazione ambivalente, disgusto e insieme piacere dell'osservare che definisce la curiosità morbosa. Ti è mai capitato di fermarti ad osservare gli effetti di un incidente? Perché ti sei fermato anche se consapevole di poter vedere delle immagini spiacevoli? Ti sei mai interrogato su cosa ci spinga verso questo tipo di comportamento?

3.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DEL DISGUSTO

Ogni emozione si dispiega come un frammento della nostra vita interiore, eppure ciò che proviamo non è mai uguale per tutti. Il disgusto, ad esempio, cambia volto a seconda delle culture, dei gesti e dei rituali che lo modellano. In alcuni contesti basta un odore o un sapore per evocarlo, altrove è un comportamento, un simbolo o persino una parola a suscitare repulsione.

Ogni lingua custodisce termini intraducibili, che racchiudono storie di rifiuto, limiti morali e soglie sensoriali. In questi vocaboli si conserva non solo il significato del disgusto, ma anche la memoria culturale di ciò che una comunità considera impuro, offensivo o semplicemente da evitare. Addentrarsi nel mondo delle emozioni locali significa scoprire quanto siano intrecciati lingua, sentimento e cura di sé — e quanto sottile sia, alla fine, il confine tra una vera comprensione e una semplice traduzione.

E qui inizia il tuo viaggio: cammini lungo confini invisibili, dove ciò che per te sembra innocuo può scatenare ribrezzo altrove, dove piccoli gesti nascondono regole antiche e non scritte. Preparati a percepire il disgusto come non l'hai mai sentito: concreto, vivido, capace di attraversare la pelle e la mente, trasformandosi da semplice sensazione a emozione profondamente radicata nella storia e nella cultura, capace di raccontare molto di ciò che una comunità considera puro o contaminato.

3.4.1 *Jutha*: il disgusto che divide

Immagina di trovarti in India. Davanti a te, un tavolo colmo di profumi intensi, spezie, mani che si muovono con gesti precisi. Ti siedi, allunghi la mano verso un piatto... ma qualcuno ti ferma. Perché? Hai appena "sporcato" il cibo. Lo hai reso ***jutha***. Ti sembra un'esagerazione? Eppure, in questo gesto minimo si riflette un intero sistema di valori. Da millenni, il sistema delle caste indiane stabilisce chi è puro e chi no, chi può toccare e chi deve restare ai margini. Quattro caste — Brahmani, Kshatriya, Vaishya e Shudra — e, più in basso ancora, i Dalit, gli "intoccabili". Intoccabili davvero: persino il loro contatto può essere considerato una contaminazione.

Jutha letteralmente significa "sporcato", "contaminato". Non si tratta solo di igiene: è una percezione profonda, un sentimento che attraversa il corpo e la mente. Hai mai provato quella repulsione istintiva che ti fa arretrare, anche solo per un momento?

Seduto a una tavola indiana, lo capisci subito. Ogni piatto diventa un confine, ogni bicchiere un segno di appartenenza o esclusione. Ti accorgi del gesto esitante di chi ti porge il cibo e si ferma un attimo prima del contatto. È paura? È rispetto? No, è il timore di essere contaminato.

Il pranzo, che altrove unisce, qui separa: ricorda chi appartiene e chi deve restare fuori. Mangiare insieme, in India, è un atto sacro: ogni boccone è un rito, ogni avanzo una barriera simbolica. In questo gesto di distanza si manifesta *jutha*: non solo disgusto, ma anche un modo di proteggere la purezza e l'ordine.

Ti mette a disagio? È naturale. Perché *jutha* vive proprio lì: nel fastidio, nella repulsione. È la voce silenziosa di una cultura che, da secoli, difende i suoi confini invisibili.

E tu, di fronte a quella tavola, dove ti collocheresti? Dentro o fuori?

3.4.2 *Poshlost*: la falsità travestita da eleganza

Hai mai provato quel disagio sottile di fronte a qualcosa che vuole apparire raffinato, ma finisce per sembrare artificiale? Ecco, quello è ***poshlost.*** Non è solo bruttezza o volgarità: è la falsità travestita da eleganza, la mediocrità che imita l'autenticità. Ti sarà capitato di vedere un sorriso perfetto o un gesto così forzato da farti distogliere lo sguardo. *Poshlost* vive proprio lì, dove l'apparenza sostituisce la verità.

In Russia lo riconoscono al primo sguardo. È quel romanzo che finge profondità ma resta vuoto, o la gentilezza ostentata di chi sorride solo per compiacere. È la risata troppo forte, pensata per sembrare naturale, che finisce per metterti a disagio. Non puoi fare a meno di osservare, come quando ti trovi di fronte a qualcosa di troppo perfetto

per essere autentico. Riconoscere il *poshlost* è un'arte silenziosa: uno sguardo complice, un sopracciglio che si solleva, un sospiro che dice "l'ho capito, e mi disgusta".

Tradurre *poshlost* con "banalità" o "volgarità" non basta. Non è ciò che vedi, ma ciò che senti quando la bellezza è vuota, quando l'eleganza è solo superficie. È quella smorfia che ti resta dopo un sorriso finto, quel retrogusto amaro che accompagna ciò che pretende di essere autentico. Una forma di disgusto raffinato: la consapevolezza del falso, una reazione silenziosa ma inevitabile.

E forse ti sorprenderà scoprire che anche tu, oggi, hai già incontrato il *poshlost* senza nemmeno accorgertene.

3.4.3 *Grima*: il brivido che precede il pensiero

Ti è mai capitato di vedere qualcosa e sentire i muscoli irrigidirsi da soli? Come se il tuo corpo dicesse "no" prima ancora che tu possa pensarlo. In Spagna hanno una parola per questo brivido: ***grima***. Non è solo nausea, non è paura. È quel tremito che attraversa la pelle, quel gesto involontario che rivela la tua repulsione prima ancora che tu possa riconoscerla.

Pensa al coltello che stride sul piatto, al gesso che graffia la lavagna, ai denti che si sfregano tra loro. Non senti già un brivido lungo la schiena? Questi gesti quotidiani diventano piccoli riti di disgusto condiviso: dire "*me da grima*" non è solo lamentarsi, è invitare chi ti sta intorno a provare lo stesso brivido, a condividere il fastidio. Ti sei mai accorto di quanto una sensazione possa creare legami, anche nel disgusto?

Ridurre *grima* a "fastidio" o "schifo" annulla la tensione sottile tra corpo e cultura che rende questa parola così potente. *Grima* ci ricorda che il disgusto non è solo repulsione: è memoria sensoriale, un piccolo tremito che lascia il segno e fa ricordare ciò che hai provato.

Ma *grima* non si ferma al sensoriale. È un'emozione sospesa, pronta a espandersi in due direzioni: verso la noia, quando il fastidio diventa rifiuto del già visto, o verso l'odio, quando quel brivido diventa una barriera morale, un "non posso tollerarlo".

Quanti momenti della tua vita hanno scatenato un *grima* così intenso da segnare un confine tra ciò che puoi accettare e ciò che devi respingere?

3.4.4 *Spleen*: la malinconia esistenziale

Ora spostati verso l'estremità del petalo del disgusto: qui trova spazio la noia. La senti come un peso lento che ti striscia dentro, un fastidio che non esplode ma ti avvolge tutto. Anche la noia cambia volto a seconda di dove ti trovi: ogni cultura le dà un nome diverso, una sfumatura propria, un modo particolare di vivere quel rigetto sottile che nasce quando la vita sembra ripetersi senza scopo.

Ti sei mai sentito svuotato, come se tutto attorno a te fosse grigio, immobile, inutile? Quella sensazione che ti scava dentro e ti lascia con l'amaro in bocca, una nausea che non nasce dallo stomaco ma dall'anima? È questo lo ***spleen***, un perfetto mix tra noia e tristezza, una parola antica, arrivata da lontano dal greco ed esaltata dalle tradizioni letterarie e culturali europee, in particolare francesi e inglesi, e descrive uno stato d'animo complesso, ricco di malinconia, insoddisfazione e noia profonda. Un tempo

indicava la milza, è proprio quell'organo che, secondo il greco Ippocrate, considerato il padre della medicina scientifica, produceva la bile nera: un fluido freddo e secco responsabile di stati d'animo quali la melanconia. Da lì è nata la metafora di uno stato che ti si incolla addosso come una patina di fumo: malinconia, insoddisfazione, noia. Una tristezza così densa da diventare disgusto.

Ma disgusto verso cosa? Forse verso gli altri? No. È verso te stesso, verso la vita che ti scorre davanti senza un perché. Lo *spleen* è un rigetto profondo, un peso che ti blocca ogni gesto, che trasforma anche le cose più semplici

«*Quand le ciel bas et lourd pèse comme un couvercle sur l'esprit gémissant en proie aux longs ennuis…*» ovvero "Quando il cielo basso e greve pesa come un coperchio sullo spirito che geme in preda a lunghi affanni". Così scrive Baudelaire nella prima sezione "Spleen et Ideal" dei Fiori del Male pubblicato nel 1857. Non è solo poesia, è un respiro strozzato, un'immagine che ti si attacca alla pelle. E allora capisci: lo *spleen* non è tristezza, è asfissia. È l'aria che manca, la luce che non entra, il peso che ti schiaccia fin dentro l'anima.

Senti questo peso? È lì che il disgusto diventa esistenziale: non ti basta più respingere ciò che ti ripugna fuori di te, perché ora è la vita stessa a puzzare di stantio. È la noia che divora ogni senso, è la consapevolezza che nulla cambia, che tutto resta.

3.4.5 *Ken'en no naka*: odiare in modo regolato

Se provassi ad andare ancora più a fondo fino a raggiungere il nucleo di questo petalo oscuro? Lì troveresti l'antipatia, l'avversione, fino a giungere alla ripugnanza e all'odio: il culmine del disgusto.

Ti è mai capitato di provare un rigetto così profondo da rabbrividire senza dire una parola, e di segnalarlo solo prendendo le distanze dall'altra persona? In Giappone questa immagine trova espressione in 犬猿の仲 (***ken'en no naka***), letteralmente "rapporto tra cane e scimmia": un idioma che indica un'inimicizia ostinata, reciproca, proverbiale, come tra due esseri destinati a non sopportarsi. La coppia cane-scimmia è da tempo un richiamo popolare all'idea di attrito insanabile, ma l'idioma non coincide con il nostro "come cane e gatto": qui l'accento è sull'odio che può restare freddo e implacabile, più distanza che esplosione. Non è rabbia cieca né un urlo di collera: è ripudio che dura, contenuto e regolato, che può includere disgusto e rancore ma si manifesta soprattutto come rifiuto costante e non conciliato. Per capire il motivo dietro questa sua interpretazione è necessario contestualizzare quest'espressione nella cultura giapponese, una cultura dove l'onore è tra i principali, un onore non necessariamente verso sé stessi ma soprattutto verso il senso di comunità.

Facciamo un esempio: qualcuno in una conversazione al lavoro, o in un qualsiasi gruppo, tra familiari, tra amici, compie un gesto che ti provoca ribrezzo e disprezzo, vorresti replicare, ma scegli il silenzio e la distanza, perché sai che la coesione del gruppo viene prima dell'impulsività. In questo registro, l'odio non si esibisce: protegge la propria integrità mantenendo margini, evitando il contatto, lasciando che il messaggio passi nell'assenza di risposta e nella freddezza formale. Anche senza parole, chi osserva percepisce il rigetto e la distanza: è un "non approvo" espresso senza demolire la cornice relazionale, un segnale che marca confini tra ciò che è tollerabile e

ciò che non lo è. Così *ken'en no naka* funziona come codice relazionale: un'avvertenza silenziosa che non sfocia nella violenza.

Capisci che quindi è un odio, anche solo momentaneo, che protegge l'onore e la purezza dell'individuo e del gruppo, trasformando il disgusto in un equilibrio sottile tra rispetto formale e rifiuto interiore. È potente, raffinato, quasi rituale, non esplode in parole o gesti aggressivi, ma si fa sentire nel non rispondere, nello scrollare oltre senza reagire, nel mantenere la tua integrità intatta. Ti fa capire come in Giappone l'odio può essere riflessivo, rituale e profondamente radicato, capace di turbare chi osserva senza esplodere in violenza.

Questo viaggio attraverso le emozioni locali del disgusto ti ha condotto dal confine più superficiale del vissuto condiviso fino al suo nucleo più denso, dove il rifiuto non è più solo repulsione: diventa giudizio, norma. Da *jutha*, che scolpisce nella pratica quotidiana il discrimine tra purezza e contaminazione, hai attraversato la soglia morale di *poshlost*, dove il disgusto diventa lente etica e smaschera l'artificio nascosto sotto il decoro. Con *grima* hai sentito il corpo tremare nei suoi sussulti, là dove il fastidio, se protratto, scivola nella stanchezza e nella noia; e proprio nella noia, lo *spleen* ha mostrato la sua fioritura letteraria, trasformando il rigetto in vertigine esistenziale, appannando il mondo come un cielo basso e greve. Infine, con *ken'en no naka*, il disgusto si è raccolto in una forma vigilata e riflessiva: un odio regolato che custodisce confini morali senza clamore, nel ritmo misurato di gesti, silenzi e distanze.

Non è una tassonomia, ma una mappa di soglie: dal sociale al morale, dal sensoriale all'interiore, dalla norma implicita al rito, dalla smorfia del corpo alla parola che educa lo sguardo. Ora hai capito: il disgusto non è semplicemente "schifo", è un linguaggio della cura e del limite, un sapere culturale che definisce appartenenze, difende equilibri, interroga l'autenticità. E se tradurre queste emozioni in italiano significa spesso perdere qualcosa, comprendere la cultura in cui nascono significa guadagnare profondità: capire che ogni cultura affina la propria grammatica del rifiuto per proteggere ciò che ritiene prezioso.

Prova a chiederti: davvero quello che trovi fastidioso, disgustoso, odioso nasce da te o è il risultato di ciò che la società e la cultura ci hanno insegnato a rifiutare?

3.5 IL DISGUSTO IN AZIENDA

3.5.1 Il disgusto morale nel marketing

Nel contesto del marketing aziendale, le emozioni giocano un ruolo cruciale nel determinare la percezione e il comportamento del consumatore.

Tu, lettore, ti sei mai chiesto cosa provi quando un'azienda, un brand, un marchio, che fino a ieri stimavi, compie un'azione che percepisci come ripugnante, tanto inaccettabile da "far venire il voltastomaco"? Non si tratta solo di disaccordo o delusione: è qualcosa di più profondo, una reazione istintiva, viscerale che identifichiamo come disgusto morale.

Come sottolineano gli psicologi Rozin, Haidt e McCauley – nel saggio Disgust: The body and soul emotion – "*il disgusto non è solo una reazione fisica, ma anche morale*

– *si attiva spesso quando le persone percepiscono la violazione di norme sociali fondamentali*".

In un'epoca in cui le aziende si presentano come veri e propri "attori morali" – promuovendo valori, prendendo posizione su tematiche sociali e legando le proprie strategie di marketing a cause etiche (il cosiddetto cause-related marketing) – diventa imprescindibile la coerenza tra ciò che si comunica e ciò che si pratica. Un passo falso, un'ipocrisia smascherata o la percezione di una causa strumentalizzata viene vissuta dal pubblico come una manipolazione, un tradimento morale; il che fa attivare una reazione di disgusto e indignazione.

La conseguenza? Frattura nel rapporto brand-consumatori che può tradursi in indignazione collettiva, perdita di fiducia, calo delle vendite, fino a veri e propri boicottaggi.

3.5.2 Caso aziendale: Balocco gate – il pandoro dal retrogusto amaro

Ma quando tutto questo accade nella realtà?

Un caso emblematico è il cosiddetto Balocco gate che vede stringere, nel novembre 2022, una collaborazione commerciale tra Chiara Ferragni – influencer e imprenditrice digitale – e l'azienda dolciaria Balocco in occasione del lancio del pandoro "Pink Christmas".

L'operazione è presentata come un'iniziativa solidale e benefica: si fa intendere, in modo ingannevole, che parte del ricavato derivante dalle vendite sarà devoluto all'Ospedale Regina Margherita di Torino, per finanziare l'acquisto di un macchinario per le cure terapeutiche di bambini affetti da osteosarcoma e sarcoma di Ewing. L'estetica del prodotto, lo storytelling emozionale, l'associazione delle vendite al sostegno di una causa nobile – come la salute di bambini affetti da tumori – hanno contribuito a creare una percezione fortemente positiva dell'iniziativa.

Tuttavia, la narrazione crolla quando l'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato (AGCM) rivela che la donazione all'ospedale era stata effettuata mesi prima, indipendentemente dalle vendite del pandoro. Il messaggio veicolato al pubblico si rivela dunque ingannevole e potenzialmente manipolatorio, in quanto la strategia commerciale ha "*generato nei consumatori un ingiustificato condizionamento nella decisione d'acquisto*".

Il resto è storia: le società Fenice S.r.l. e TBS Crew S.r.l. (riconducibili a Chiara Ferragni) e la Balocco S.p.A. sono state multate rispettivamente per oltre 1 milione e 420.000 euro; senza contare il tracollo reputazionale di Ferragni e le pesanti ricadute economiche su entrambe le società.

A un anno dall'esplosione del caso, Fenice e TBS Crew hanno registrato perdite complessive pari a 5,7 milioni di euro e un crollo dei ricavi del 40%.

Ora, tu lettore, potresti chiederti perché il "Balocco gate", tra i tanti scandali legati al mondo del marketing, abbia suscitato una reazione di indignazione collettiva così profonda.

Il nodo cruciale risiede in una comunicazione ipocrita, costruita su valori solo apparentemente etici.

L'ipocrisia, infatti, rappresenta uno dei più potenti attivatori del disgusto morale: il consumatore si sente manipolato, tradito e ingannato.

Un gesto apparentemente animato da intenti solidali si è rivelato, in realtà, una mera operazione di marketing mascherata da iniziativa benefica. La strumentalizzazione della causa oncologica infantile – tra le più delicate e cariche di significato emotivo – è finalizzata unicamente a incrementare vendite e consenso.

Il vero cortocircuito si è verificato nel momento in cui è stata sfruttata l'empatia del consumatore, indotto – attraverso una comunicazione ingannevole – a credere di contribuire ad una causa nobile acquistando un prodotto di largo consumo, venduto ad un prezzo maggiorato al fine di legittimare l'apparente finalità benefica. A rafforzare questa narrazione distorta e fuorviante ha contribuito anche il cartiglio apposto su ogni singolo pandoro ''griffato'' Ferragni.

Inoltre, va sottolineato come l'indignazione collettiva sia stata ulteriormente alimentata dal coinvolgimento diretto della Ferragni, figura mediatica fortemente esposta e impegnata in cause sociali e iniziative solidali.

E come dimenticare il discusso video di scuse, in cui l'imprenditrice digitale, con tuta grigia e volto visibilmente contrito, ha tentato di giustificare e minimizzare l'accaduto definendolo un ''errore di comunicazione''. Un video che, anziché riconquistare la fiducia del pubblico, ha amplificato la percezione di ipocrisia e falsità, suscitando un profondo disgusto morale e una crescente sfiducia verso l'autenticità del messaggio.

3.5.3 Lontano dagli occhi, lontano dal disgusto

Ma a questo punto è inevitabile porre al lettore una domanda scomoda, spesso elusa dalle nostre coscienze: perché proviamo disgusto solo in alcuni casi e non in altri, pur essendo a conoscenza di determinate pratiche aziendali sistematicamente disumane?

Nel mondo aziendale, infatti, non mancano condotte altrettanto – se non più – moralmente riprovevoli rispetto al caso sopracitato.

Pensiamo all'industria del fast fashion: marchi globali come H&M, Shein o Zara sono stati più volte al centro del dibattito pubblico per pratiche produttive opache e poco etiche.

Dietro il prezzo irrisorio di un capo d'abbigliamento si nascondono spesso condizioni di lavoro degradanti, sfruttamento minorile e violazioni sistematiche dei diritti umani.

Adolescenti costretti a turni massacranti, privati dell'istruzione e dell'infanzia, impiegati in ambienti insalubri – con un costo del lavoro irrisorio – per sostenere economicamente le proprie famiglie.

Uno scenario che dovrebbe generare una reazione istintiva di disgusto e rifiuto.

Eppure, quante volte è capitato di acquistare un capo da Shein o simili, senza soffermarci sulle conseguenze etiche del nostro gesto?

Perché chiudiamo gli occhi? Perché non proviamo lo stesso disgusto che ci colpisce in altri scandali aziendali? Cosa ci spinge a normalizzare certe atrocità, fino a che restano lontane, invisibili, silenziose? Ed è qui che il tema del disgusto morale nel contesto aziendale si fa più complesso e stratificato. Non basta che una pratica, un'azione, un comportamento siano oggettivamente ripugnanti: devono esserci condizioni

comunicative, emotive e culturali specifiche affinché il disgusto emerga, venga condiviso e si trasformi in indignazione collettiva.

E così, in assenza di quei fattori in grado di attivare la nostra sensibilità morale, anche le azioni più ripugnanti e disgustose rischiano di restare ai margini della nostra coscienza, silenziate, normalizzate, come se non ci riguardassero davvero.



*Dietro il successo del **fast fashion***

3.6 IL DISGUSTO NELLA CURA

3.6.1 Comunicazione

Il disgusto, dal punto di vista evolutivo, come già affermato in precedenza, ha la funzione di proteggerci da possibili contaminazioni. Nel contesto sanitario questa funzione adattiva entra però in tensione con la necessità di mantenere una comunicazione rispettosa, empatica e capace di preservare la dignità del paziente.

La letteratura mostra che gli operatori sanitari vivono spesso esperienze di disgusto, ma raramente ne parlano apertamente. Si tratta di un'emozione "silenziosa", che viene regolata internamente e che si manifesta soprattutto attraverso segnali non verbali: distogliere lo sguardo, contrarre il volto, prendere le distanze fisicamente. Questi micro-segnali, anche se non intenzionali, possono essere percepiti dal paziente come rifiuto o stigmatizzazione.

Chi lavora a lungo in contesti ad alta esposizione a stimoli disgustosi, come ferite infette e purulente, odori corporei pungenti, procedure invasive, sviluppa spesso una forma di abitudine. L'operatore sembra meno disturbato e meno incline a mostrare segnali di evitamento. Questa riduzione della risposta visibile può avere effetti positivi (mantenere la calma e ridurre lo stress), ma comporta anche un rischio: il paziente può percepire freddezza o scarsa attenzione, come se la sua condizione fosse "normalizzata" e non più degna di cura particolare, tu non ti sentiresti trascurato in una situazione del genere?

Non solo i professionisti, ma anche i pazienti stessi sperimentano disgusto, specialmente in condizioni che modificano profondamente il corpo (stomie, ulcere, incontinenza), immagina il disgusto nell'osservare parti del proprio corpo che non si riconoscono più, gonfie, alterate, deformate, ridotte in brandelli, perché vittima di un incidente o a causa di una reazione allergica.

Una maggiore sensibilità individuale al disgusto è spesso correlata a una peggiore qualità della vita e a maggiori difficoltà di adattamento e questo rende ancora più importante che la comunicazione sanitaria non amplifichi tale emozione, ma la riconosca e la normalizzi.

Un aspetto chiave riguarda il modo in cui il disgusto viene "veicolato", spesso in maniera inconsapevole. È importante evitare parole che rinforzano la sensazione di repulsione ("puzza", "orribile", "schifo"), preferendo termini neutrali o professionalizzati ("odore forte", "condizione difficile da gestire"). Quando appropriato, validare l'esperienza del paziente ("Capisco che questa situazione possa risultare spiacevole").

È altresì importante mantenere il contatto visivo, evitare smorfie o espressioni di distacco, curare postura e tono della voce. Anche la gestione dell'ambiente (ventilazione, pulizia, discrezione) fa parte della comunicazione implicita.



Rappresentazione simbolica del disgusto nel percepirsi alterati (OpenIA).

La competenza empatica dell'operatore è il fattore che meglio mitiga gli effetti negativi del disgusto percepito. Empatia significa spostare l'attenzione dal corpo degradato alla persona intera, comunicando accettazione attraverso piccole azioni: un gesto rassicurante, un sorriso, una frase di normalizzazione. È in questa dimensione che la comunicazione diventa non solo tecnica, ma realmente terapeutica.

3.6.2 Relazioni di cura, il disgusto in sanità

La relazione di cura è quel rapporto di fiducia e collaborazione che si instaura tra paziente e operatore sanitario (medico, infermiere, psicologo, ecc.), fondato su rispetto reciproco, trasparenza, impegno condiviso negli obiettivi di cura. Quando entra in gioco il disgusto, questo rapporto può essere minato, ma ci sono anche possibilità di rafforzamento se gestito consapevolmente.

Normalmente, il disgusto minaccia la relazione terapeutica (percezione di rifiuto, stigma).

Ma in alcuni protocolli terapeutici, il disgusto è usato consapevolmente per costruire un cambiamento comportamentale.

Un esempio è quello del disulfiram (Antabuse®) nel trattamento dell'alcolismo: questo farmaco genera una risposta avversiva quando si beve alcol, portando a nausea, vampate, bradicardia, vomito; permettendo di far associare alla persona l'utilizzo dell'alcool alle sensazioni disgustose di vomitare e star male.

Tuttavia, strategie comportamentali basate sul legare un comportamento "dannoso" (uso di sostanze, comportamenti compulsivi) a uno stimolo sgradevole (nausea, immagini repellenti, gusti amari) funzionano solo se c'è fiducia: il paziente deve accettare volontariamente la terapia e comprenderne il senso.

Se manca l'alleanza, l'intervento può essere percepito come punitivo o coercitivo, rafforzando resistenza e stigma; soprattutto perché la persona con dipendenze tende a sentirsi diversa, ha una considerazione ostile di sé; e magari si trova di fronte all'opportunità di avere una cura solo perché è finita in pronto soccorso per un trattamento sanitario obbligatorio e non perché ci è andata spontaneamente.

Se invece l'operatore riesce a presentare l'intervento come parte di un percorso di liberazione e autodeterminazione, il disgusto diventa alleato nella relazione terapeutica.

3.6.3 Casi critici e misure di esito

Terapia Cognitivo-Comportamentale e disgusto nelle dipendenze

Quando non ci sono farmaci in grado di scatenare fisicamente il disgusto, come il disulfiram per la dipendenza da alcol, la Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC) riesce comunque a trasformare questa emozione in uno strumento potente di cambiamento. L'idea è semplice ma profonda: aiutare il paziente a sentire nella mente ciò che il corpo rifiuta, a riconoscere la repulsione per ciò che lo danneggia.

Immaginiamo un paziente che lotta contro la dipendenza da cocaina. Durante la TCC viene guidato a immaginare gli effetti fisici immediati – il cuore che accelera, la nausea, la tensione che sale – e le conseguenze sulla vita quotidiana: rapporti compromessi, isolamento, perdita di controllo. La mente inizia a reagire con un leggero senso di disgusto, e quell'emozione diventa un campanello che avvisa: "Questa sostanza ti fa male".

Con la cannabis, il percorso è simile ma più sottile: si esplorano gli effetti cognitivi e motivazionali, la sensazione di torpore, la perdita di energia e di tempo prezioso. Anche con gli allucinogeni, dove la dipendenza è meno comune, si lavora sulle esperienze emotive destabilizzanti e sui ricordi spiacevoli legati all'uso.

Nella maggior parte dei casi si innesca un disgusto verso la persona che si è diventata, emozione che secondo Plutchik se sommata alla paura sfocia poi in vergogna, e se sommata alla rabbia sfocia in disprezzo.

In tutti i casi, il disgusto può diventare una guida interiore, una bussola che aiuta il paziente a orientarsi verso comportamenti più sani.

La dipendenza, l'*addiction*, deve essere vista come una patologia caratterizzata da un comportamento compulsivo, un abuso continuato di sostanze nonostante le conseguenze negative e cambiamenti persistenti nella struttura e nella funzione del cervello. La causa della tossicodipendenza sta nel fatto che il comportamento di abuso si autoalimenta, per la capacità della sostanza di rinforzare il comportamento di assunzione.

All'inizio, la gratificazione legata all'assunzione di una sostanza (rinforzo positivo) spinge a ripetere il comportamento, dando origine alla dipendenza psicologica. Ma il disgusto può agire come freno emotivo: associando alla sostanza sensazioni spiacevoli o immagini avversive, si riduce l'attrattiva iniziale e si ostacola l'instaurarsi del comportamento di consumo.

Con l'uso cronico, il rinforzo negativo prende il sopravvento: il soggetto continua a consumare per evitare il disagio e i sintomi di astinenza. Anche in questa fase, il disgusto, se opportunamente guidato nella TCC, può aiutare a creare nuove associazioni avversive, supportando il recupero e riducendo la compulsione ad assumere la sostanza.

Fondamentale, in questo percorso, è il ruolo del terapeuta. L'uso del disgusto funziona solo se accompagnato da empatia e ascolto attivo: senza sicurezza e senza fiducia, l'emozione potrebbe trasformarsi in vergogna o rifiuto. Ma se guidata con cura, la repulsione diventa energia motivazionale, un invito a sostituire la sostanza con esperienze gratificanti, a prendersi cura di sé e a riconquistare il controllo sulla propria

vita. In questo modo, il disgusto, emozione primaria e antica, si trasforma in alleato del cambiamento.

3.7 LA STORIA

3.7.1 Il disgusto come gabbia

Come precedentemente discusso, il disgusto nasce come difesa. È un riflesso primitivo che ci protegge dalla contaminazione, ci allontana dal pericolo, ci preserva dal contatto con ciò che minaccia l'integrità del corpo e della mente.

Ma quando diventa mestiere, quando è imposto come routine, questa stessa emozione può trasformarsi in una patologia silenziosa. Questo è ciò che accade ai moderatori di contenuti online: persone comuni, spesso appartenenti al sud del mondo e pagate a non più di qualche dollaro l'ora, incaricate di vedere ciò che il resto del mondo non deve vedere: violenze, abusi sessuali, suicidi, mutilazioni. Ogni immagine rimossa dal web è prima passata attraverso i loro occhi, e spesso si è fermata lì, come un frammento che non si riesce più a espellere.

"Whatever I am living on is hand-to-mouth. I can't save a cent. Sometimes I feel I want to resign. But then I ask myself: what will my baby eat?"

«Quello con cui vivo è appena sufficiente per sopravvivere. Non riesco a risparmiare un centesimo. A volte penso di volermi licenziare. Ma poi mi chiedo: cosa mangerà il mio bambino?»

(*Perrigo 2022*)

3.7.1 Content moderator: l'orrore come professione

"The first day I didn't come across any graphic content, but gradually I started coming across very graphic content like beheadings, child abuse, bestiality. [...] But gradually I started normalising what happened because I became used to it. I even started to enjoy seeing people beheaded, child abuse, pornography, suicide. I asked myself, is that normal? And I replied, it's not."

"I started developing depression. I didn't eat or sleep, I drank day and night and smoked day and night. I was not this kind of person before."

«Il primo giorno non mi sono imbattuto in contenuti violenti, ma col tempo ho iniziato a trovarne di molto espliciti, come decapitazioni, abusi su minori, bestialità. [...] A poco a poco ho cominciato a normalizzare quello che vedevo, perché ci ero abituato. Addirittura ho iniziato a provare piacere nel vedere persone decapitate, abusi su bambini, pornografia, suicidi. Mi sono chiesto: è normale? E mi sono risposto: no, non lo è.»
«Ho iniziato a sviluppare una depressione. Non mangiavo né dormivo, bevevo giorno e notte, fumavo giorno e notte. Non ero questo tipo di persona prima.»

(*Hall, Wilmot 2025*)

Comincia tutto in sordina. Immagini inizialmente innocue, che vengono passate al vaglio per testarne l'idoneità alla pubblicazione. Poi però le cose cambiano: in mezzo a quelle immagini normali, cominciano ad apparire contenuti sempre più violenti, più sanguinosi, più espliciti. Davanti a tali bestialità, gli occhi non possono far altro che distogliere lo sguardo, ma non i loro. Loro devono. Lo devono al loro sostentamento, lo devono alla loro famiglia.

Tuttavia, come le testimonianze riportano, la continua esposizione a tutto ciò non può far altro che far crollare ogni certezza, persino sul senso provocato da tali immagini, portando così gli stessi moderatori a chiedersi cosa susciti più disgusto: i contenuti visti o i loro occhi e le loro menti, nonostante non più in grado di sostenere certe immagini, comunque attratte da esse.

Dopo mesi trascorsi a etichettare video di aggressioni e bestialità, in questo turbine di orrore e vergogna, molti riferiscono di sentirsi svuotati e incapaci di riconoscere la propria umanità. Il disgusto, anziché respingere l'orrore, lo trattiene. Diventa una sostanza persistente, un odore che impregna la mente.

"It has destroyed me completely."

«Mi ha completamente distrutto.»

(*Nolan B. 2023*)

Uno studio pubblicato su Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking (2023) mostra come, in molti casi, questa esposizione produca effetti post-traumatici analoghi a quelli dei reduci di guerra: flashback, distacco emotivo, alterazioni del comportamento. Alcuni moderatori evitano il contatto con i bambini, altri si scoprono incapaci di provare affetto persino verso i propri figli.

Nel loro sguardo, il mondo intero era diventato una superficie da ripulire. L'orrore e il disgusto, invece di restare confinati allo schermo, si erano trasferiti nella percezione del reale.

Secondo un'inchiesta di The Guardian, oltre 140 moderatori di Facebook in Kenya hanno ricevuto diagnosi di disturbo post-traumatico da stress (PTSD) severo. Le loro cartelle cliniche riportano sintomi ricorrenti: ansia, depressione, incubi, abuso di sostanze.

Il disgusto, in queste testimonianze, non è più un riflesso biologico, ma un veleno a rilascio lento. Trasforma la percezione, altera la memoria, erode la possibilità stessa di sentire. È un'emozione che, ripetuta senza tregua, si fa corpo: si incarna nei sogni, nel respiro, nel silenzio dopo il lavoro.

Il prezzo dell'orrore che non vediamo online non si misura in clic o algoritmi, ma in vite danneggiate, in coscienze sfinite. Tuttavia, ogni volta che scorriamo un feed "pulito", quella sofferenza è presente, invisibile, dietro lo schermo.

E tu? Tu che scorri il feed, tu che non vedi ciò che loro vedono, quanto resisteresti?

Riusciresti a guardare cento, mille immagini di dolore ogni giorno, sapendo che nessuno ringrazierà? E se ti pagassero per farlo, anche bene, accetteresti o preferiresti non sapere quanto costa, in vite umane, la tua tranquillità digitale?

3.8 COME VIVERE IL DISGUSTO

In questo capitolo abbiamo affrontato il disgusto sotto molteplici volti e sfaccettature, comprendendo come questa emozione, come le altre, non sia polarizzata unicamente con accezione positiva o negativa.

Vivere il disgusto non significa evitarlo, né lasciarsi dominare o impaurire da esso. Significa riconoscere la sua voce, comprenderne la logica e imparare a farne uno strumento di consapevolezza. Abbiamo visto come questa primordiale emozione, nata per proteggerci, si sia evoluta divenendo capace di orientare o distorcere giudizi, relazioni e identità. Proprio per questo, se non lo interroghiamo, il disgusto può diventare una gabbia che ci difende ma al tempo stesso ci separa, insinuandosi nei nostri gesti quotidiani.

Ogni smorfia può essere un atto di protezione, ma anche un gesto di chiusura. Imparare a distinguerli è il primo passo verso una maturità emotiva.

Così come in ambito sanitario, in cui chi riconosce questa emozione e la regola con empatia, trasforma un istinto di distanza in un atto di presenza, allo stesso modo, chi affronta una dipendenza può imparare a usare il disgusto come alleato del cambiamento: la repulsione verso ciò che distrugge diventa una forza che protegge la vita.

Ciò dimostra come questa emozione, se accolta e correttamente processata, possa divenire una cura: – diventa un confine permeabile che separa senza escludere –.

Ma vivere il disgusto è anche un gesto sociale. Significa riconoscere che molte delle nostre reazioni viscerali non sono innate: sono apprese, coltivate da norme sociali e da paure collettive.

Quando proviamo ribrezzo verso il diverso, l'altro, il povero, il malato, non è il corpo che parla: è la cultura che ci parla attraverso il corpo. In quei momenti, vivere il disgusto vuol dire trasformarlo in domanda etica: cosa sto proteggendo davvero? La mia salute o la mia identità?

Forse la sfida è questa: non lasciarlo diventare un alibi.

Non permettere che l'istinto di difesa si trasformi in disprezzo, che la repulsione diventi esclusione.

Vivere il disgusto, dunque, significa abitare la soglia tra rifiuto e accettazione. Saper restare in quello spazio scomodo in cui qualcosa ci disturba, ma invece di fuggire, restiamo ad ascoltare. È lì che il disgusto smette di essere solo reazione e diventa conoscenza. Solo così, forse, potremo imparare a riconoscere nel volto dell'altro, anche quello che ci ripugna, la fragilità che ci accomuna.

In definitiva, non si tratta di eliminare il disgusto, ma di educarlo: lasciargli la sua funzione di allarme senza lasciargli il potere di decidere chi merita la nostra cura e chi no.

Perché vivere il disgusto, nel senso più profondo, significa imparare ad accettarlo come parte di noi, senza averne paura, esserne succubi o prigionieri.

3.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Chapman HA, Anderson AK. Understanding disgust. Annals of the New York Academy of Sciences. marzo 2012;1251(1):62–76.

Kavaliers M, Ossenkopp K, Choleris E. Social neuroscience of disgust. Genes Brain and Behavior. gennaio 2019;18(1):e12508.

Ian Miller W. The Anatomy of Disgust. 1997.

Bhushan B, Basu S, Dutta S. Revisiting Guilt, Shame, and Remorse. Psychol Stud. settembre 2020;65(3):247–60.

Miceli M, Castelfranchi C. Contempt and disgust: the emotions of disrespect. J Theory Soc Behav. giugno 2018;48(2):205–29.

Neumann E, Zaki J. Toward a social psychology of cynicism. Trends in Cognitive Sciences. gennaio 2023;27(1):1–3.

Scrivner C. The psychology of morbid curiosity: Development and initial validation of the morbid curiosity scale. Personality and Individual Differences. dicembre 2021;183:111139.

Dirks NB. Castes of Mind: Colonialism and the Making of Modern India. Princeton: Princeton University Press; 2011. 386 p.

Khare RS. The Untouchable as himself: ideology, identity and pragmatism among the Lucknow Chamars. Cambridge: Cambridge university press; 1984. (Cambridge studies in cultural systems).

Appadurai A. Gastro-Politics in Hindu South Asia. American Ethnologist. 1981;8(3):494–511.

Fuller C. The camphor flame: popular Hinduism and society in India. Revised and expanded edition. Princeton, New Jersey: Princeton University Press; 2018. 1 p.

Nabokov VV. Lectures on russian literature. London: Weidenfeld and Nicolson; 1982. 324 p.

Boym S. Common Places. Cambridge, MA: Harvard University Press; 2021. 1 p.

Schweiger Gallo I, Fernández-Dols JM, Gollwitzer PM, Keil A. Grima: A Distinct Emotion Concept? Front Psychol [Internet]. 3 febbraio 2017 [citato 7 ottobre 2025];08. Disponibile su: http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2017.00131/full

Nicola U. Atlante illustrato di filosofia. Rist. Colognola ai Colli (VR): Demetra; 2006.

Benjamin W, Jennings MW, Benjamin W. The writer of modern life: essays on Charles Baudelaire. Jennings MW, curatore. Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard Univ. Press; 2006. 306 p.

Lebra TS. Japanese patterns of behavior. Nachdr. Honolulu: Univ. of Hawaii Press; 1998. 295 p.

Markus HR, Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. Psychological Review. aprile 1991;98(2):224–53.

Tal A, Gvili Y, Amar M. The influence of companies' moral associations on the product consumption experience: The role of moral disgust. Psychology and Marketing. ottobre 2022;39(10):1871–87.

AUTORITÀ GARANTE DELLA CONCORRENZA E DEL MERCATO. Provvedimento n. 31002 BALOCCO-SOSTEGNO ALL'OSPEDALE REGINA MARGHERITA.

Edgar C, Chan F, Armstrong T, Dalmaijer ES. Long-term disgust habituation with limited generalisation in care home workers. Erisen C, curatore. PLoS ONE. 17 aprile 2024;19(4):e0299429.

Department of Fundamental Nursing, Koc University, Faculty of Nursing, Istanbul, Turkey, Sengul T, Oflaz F, Department of Psychiatric and Mental Health Nursing, Koc University, Faculty of Nursing, Istanbul, Turkey, Odulozkaya B, Stoma and Wound Care Nurse, Bakirkoy Dr. Sadi Konuk Training Research Hospital, Istanbul, Turkey, et al. Disgust and Its Effect on Quality of Life and Adjustment to Stoma in Individuals with Ileostomy and Colostomy. FNJN. 29 settembre 2021;29(3):303–11.

DiMatteo MR, Taranta A, Friedman HS, Prince LM. Predicting Patient Satisfaction from Physicians??? Nonverbal Communication Skills: Medical Care. aprile 1980;18(4):376–87.

Brewer C, Streel E. Disulfiram Treatment for Alcohol Abuse. Addiction Biology. luglio 2025;30(7):e70061.

Perrigo B. Inside Facebook's African Sweatshop. [citato 7 ottobre 2025]; Disponibile su: https://time.com/6147458/facebook-africa-content-moderation-employee-treatment

Hall R, Wilmot C. 'I didn't eat or sleep': a Meta moderator on his breakdown after seeing beheadings and child abuse. The Guardian [Internet]. 27 aprile 2025 [citato 7 ottobre 2025]; Disponibile su: https://www.theguardian.com/technology/2025/apr/27/meta-moderator-on-the-cost-of-viewing-beheadings-child-abuse-and-suicide

Nolan B. Business Insider. [citato 7 ottobre 2025]. Content moderators who worked on ChatGPT say they were traumatized by reviewing graphic content: «It has destroyed me completely.» Disponibile su: https://www.businessinsider.com/chatgpt-moderators-kenya-say-they-were-traumatized-by-graphic-content-2023-8

Booth R, editor RBU technology. More than 140 Kenya Facebook moderators diagnosed with severe PTSD. The Guardian [Internet]. 18 dicembre 2024 [citato 6 ottobre 2025]; Disponibile su: https://www.theguardian.com/media/2024/dec/18/kenya-facebook-moderators-sue-after-diagnoses-of-severe-ptsd

Madugba JO, Sanni JO. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. 2022 [citato 6 ottobre 2025]; Disponibile su: https://rgdoi.net/10.13140/RG.2.2.22664.29447

CAPITOLO 4 - L'ARTE DI ESSERE TRISTI: TRA OMBRE E RINASCITE

Desireè Catania, Andrea Cortese, Martina Dainelli, Michael Fabio Demundo,
Davide Padoin, Noemi Tedesco

"Pain and suffering are always inevitable

for a large intelligence and a deep heart.

The really great men must,

I think, have great sadness on earth."

"Il dolore e la sofferenza sono inevitabili

per chi possiede una grande intelligenza e un cuore profondo.

Credo che gli uomini veramente grandi

debbano necessariamente conoscere una grande tristezza sulla terra"

Fëodor Dostoevsky, scrittore russo XIX secolo (1821–1881)

4.1 TRISTEZZA: ETIMOLOGIA UNA SUA DEFINIZIONE

Un terreno così duro e sassoso che ogni passo richiede fatica; un frutto raccolto prematuramente il cui sapore aspro resta sulla lingua. Queste sensazioni per i Latini racchiudevano l'essenza del *tristis*: non un'emozione, ma una qualità fisica del mondo. Un suolo *tristis* era un suolo incolto e ostile; un sapore *tristis* era quello amaro di una radice selvatica, capace di contrarre il volto. Indicava in una parola l'asprezza della realtà che si impone ai sensi.

Ora, spostiamoci dal piano dell'esperienza a quello dell'anima, fermati un attimo e pensa: quando la tristezza ti tocca, non senti anche tu un peso che ti irrigidisce? Le preoccupazioni si fanno aspre e difficili da digerire? Il ricordo di una perdita lascia o no un'amarezza che sembra persistere su tutto?

Ciò che oggi chiamiamo tristezza è il risultato di una metafora tanto antica quanto potente: il momento in cui abbiamo preso la qualità fisica del mondo, la sua durezza, la sua asprezza, e l'abbiamo applicata al nostro paesaggio interiore. Abbiamo riconosciuto che il dolore dell'anima si sente esattamente come un terreno desolato da attraversare.

4.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTIVA

Ma cos'è, allora, questa forza che trasforma il paesaggio interiore? Se la linguistica ci mostra il come la percepiamo, la psicologia ci svela il perché esiste. Robert Plutchik, nel suo fondamentale modello delle emozioni primarie, colloca la tristezza tra le otto reazioni psichiche fondamentali affermando che sorge in risposta a una perdita reale o simbolica, e il suo scopo ultimo è profondamente funzionale: è il richiamo interiore a conservare le energie, a ritirarsi per elaborare il distacco e, infine, a reintegrare la perdita. Quell'asprezza di cui parlavamo non è che l'eco di questo meccanismo di sopravvivenza psichica: il rallentamento forzato che permette la rielaborazione.

Questo ritiro non è solo un concetto astratto, ma un programma fisiologico preciso orchestrato dal nostro cervello. L'amigdala, il nostro campanello di allarme emotivo, segnala la perdita, mentre l'ippocampo richiama alla memoria il bagaglio di esperienze legate a quel dolore, radicandolo nella nostra storia personale. La Corteccia Prefrontale Mediale (mPFC), sede dell'autoriflessione, si accende per ruminare, per analizzare l'accaduto in un circolo di pensieri che, seppur faticoso, è parte integrante dell'elaborazione. Contemporaneamente, una ridotta attività nell'Area Tegmentale Ventrale (VTA), uno dei centri cerebrali del piacere e della motivazione, spiega la tipica mancanza di energia e l'anedonia, privandoci temporaneamente della spinta a cercare gratificazioni.

Sul piano biologico, la tristezza non è vista assolutamente in accezione negativa, ma più come una strategia. Il corpo si piega al ritmo della mente: il tono muscolare diminuisce, il battito cardiaco rallenta, la produzione di serotonina e dopamina si riduce, spingendo l'individuo verso una condizione di introspezione e risparmio energetico. È un invito naturale a fermarsi, a sottrarsi temporaneamente all'azione per ricalibrare l'equilibrio interno. Persino l'espressione facciale tipica, sguardo abbassato e la bocca piegata verso il basso, comunica agli altri un bisogno di cura, attivando, in chi osserva, risposte empatiche e comportamenti di supporto.

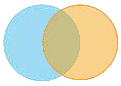
Plutchik rappresenta questa emozione come un petalo del fiore delle emozioni i cui margini sfumano in declinazioni più complesse: quando la tristezza si intensifica, si trasforma in angoscia, lo stato in cui ogni speranza sembra dissolversi e la conservazione diventa pura sopravvivenza emotiva. Quando invece si mescola con la colpa o il senso di responsabilità, nasce il rimorso, che orienta la tristezza verso l'espiazione e il desiderio di riparazione. Entrambe sono variazioni dello stesso principio adattivo: segnalano una perdita e spingono l'organismo a ritrovare un nuovo equilibrio.

In questo senso, la tristezza non è solo il dolore del distacco, ma anche la condizione che rende possibile la rinascita. È l'inverno del sentire: un tempo di apparente immobilità che prepara, silenziosamente, la ripresa della vita emotiva.

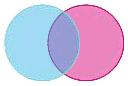
4.3 PLUTCHIK E LA TRISTEZZA

La tristezza non è un'isola, ma un continente che confina con altri territori emotivi. Attraverso il modello di Plutchik, scopriamo che essa può fondersi con le altre emozioni primarie, dando vita a composti psichici di straordinaria complessità. Queste diadi non

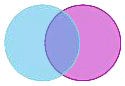
sono semplici somme, ma vere e proprie trasmutazioni alchemiche: la tristezza fornisce la materia prima del dolore, che altre emozioni modellano in forme nuove e distintive. Esplorare queste unioni significa decifrare l'intricata grammatica interiore che governa il nostro paesaggio emotivo più oscuro.



Tristezza + *Anticipazione* → **pessimismo**, non è un semplice dubbio, ma un'ombra che cammina sempre un passo avanti a noi, gettando la sua forma scura su ogni futuro possibile. È la capacità di prevedere che viene messa al servizio di una certezza negativa: la previsione attiva del fallimento. Un meccanismo di difesa che costruisce un riparo attraverso la delusione preventiva, ma che rischia di avvelenare il presente con un futuro già in lutto.



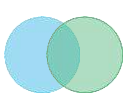
Tristezza + *rabbia* → **invidia**, non è il semplice desiderio, ma un cortocircuito emotivo dove la gioia altrui diventa una personale condanna. La Tristezza per ciò che non si ha si tinge del rosso della Rabbia per chi, invece, possiede. È un'emozione che corrode chi la ospita, raddoppiando la povertà interiore attraverso il risentimento, trasformando ogni bene del mondo in un'amara conferma della propria desolazione.



Tristezza + *disgusto* → **rimorso**, quando la Tristezza per una perdita o un danno si unisce al Disgusto, non verso l'esterno ma rivolto contro se stessi, nasce il rimorso. È l'amarezza *tristis* che diventa sapore di veleno auto-inflitto. Quel disgusto capovolto trasforma il ritiro adattivo della tristezza in una paralisi tossica, un'immobilità in cui la mente rigira incessantemente l'errore, assaporandone la nausea morale. Eppure, come l'angoscia e il rimorso di cui parlava Plutchik, anche questa tortura ha una funzione: è un monito psichico lancinante, un meccanismo di espiazione che spinge a purificare il terreno interiore avvelenato, a non ripetere il gesto che ha causato la lacerazione.



Tristezza + *paura* → **disperazione**, la paura, invece di spingere alla fuga, si solidifica in una certezza: non esiste via di scampo. È l'istinto di conservazione che, sconfitto, si arrende, trasformando il "fermarsi per elaborare" in un cedimento strutturale, nell'anticamera di quell'inverno senza fine che è la depressione.



Tristezza + *sorpresa* → **disappunto**, è la sorpresa negativa, il riconoscimento che la strada che pensavamo aperta si interrompe bruscamente. In un'epoca che promette continuamente felicità, il disappunto diventa un lutto endemico per l'ideale incrinato, un necessario, seppur amaro, atto di sveglia che ci ancora a ciò che è, e non a ciò che avremmo voluto.



Tristezza + *fiducia* → **sentimentalismo**, la perdita non è più un deserto, ma diventa un giardino di memoria. È la *saudade* portoghese, quel dolce

che non nega il distacco, ma lo trasforma in una presenza interiore. La Tristezza, invece di pesare, commuove; invece di isolare, connette con il ricordo di un legame che il tempo non ha spezzato. È l'alchimia più sorprendente: quella che trasforma l'ombra in una luce calda e dorata.

4.3.1 Dalla tristezza alla depressione: quando l'inverno emotivo diventa una stagione

Se la tristezza fisiologica è un "inverno del sentire" – un ritiro adattivo – la depressione è un inverno senza fine, dove la ciclicità emotiva si blocca. La differenza non è solo d'intensità, ma di funzionalità: la tristezza guida attraverso una perdita, la depressione imprigiona in un vicolo cieco.

Dinanzi a una scelta difficile o a una solitudine non voluta, la tristezza adattiva ci spinge a cercare connessioni e soluzioni. La depressione, al contrario, è uno stato di blocco in cui ogni via d'uscita appare preclusa. Il sistema della ricompensa, che nella tristezza rallenta, qui si spegne, generando paralisi e impotenza appresa.

La depressione non è quindi un "eccesso" di tristezza, ma il suo cortocircuito. È il fallimento di quel meccanismo che, secondo Plutchik, dovrebbe elaborare la perdita e condurre a un nuovo equilibrio. Il "fermarsi" diventa resa, non ritiro tattico. Angoscia e rimorso, transitori nella tristezza, si fissano in tratti permanenti: un'ansia senza oggetto e un'autocolpevolizzazione paralizzante.

La sfida non è demonizzare la tristezza, ma riconoscere quando cessa di essere un segnale per diventare una trappola. Distinguere questo confine, tra un bisogno inascoltato e un disturbo che lo soffoca, è il primo passo per trasformare un inverno perpetuo nel ritorno a una nuova primavera interiore.

4.3.2 La forma dell'addio

Se la biologia ci fornisce il meccanismo interiore dell'elaborazione, è la cultura a fornirci il rito che ne permette la trasformazione collettiva e il filtro personale. Da sempre, le società umane hanno istituito un potente antidoto alla perdita: il funerale. Questo rito di passaggio, nella sua solenne strutturazione, non è un mero atto pratico di sepoltura; è una macchina simbolica che prende la tristezza informe e privata e la incanala in gesti codificati, dandole una forma, un tempo e uno spazio sociale condiviso.

L'importanza radicale di questo rito è scolpita nel mito fondativo dell'Occidente: *Antigone*. Di fronte al divieto tirannico di seppellire il fratello Polinice, Antigone sfida la morte pur di compiere il gesto rituale. La sua disobbedienza non è solo politica, ma ontologica: è l'affermazione che un essere umano non è completo senza il rito che ne onori il passaggio. *"Non sono nata per condividere l'odio, ma l'amore"*, dichiara, elevando la sepoltura a dovere sacro di umanità. Senza tomba, senza rito, il defunto è condannato a un'ombra perpetua e il lutto dei vivi a una tristezza senza fine, privata del suo sbocco naturale.

La verità di questo mito si è manifestata con forza traumatica durante la pandemia di Covid-19, quando la sospensione dei funerali ha lasciato intere comunità in uno stato di lutto sospeso e di tristezza irrisolta. L'impossibilità di dare un ultimo saluto, di condividere il pianto, di vedere la bara ha mostrato, in controluce, la funzione essenziale

del rito: esso non aggiunge qualcosa al dolore, ma è parte integrante della sua elaborazione. Privati di questo linguaggio collettivo, il processo di accettazione della perdita è stato gravemente compromesso, dimostrando come la tristezza, quando non ritualizzata, rischi di cristallizzarsi in un dolore cronico.

Mentre la tradizione occidentale, come mostra Antigone, enfatizza spesso il rito come atto definitivo e solenne di separazione, altre culture propongono una relazione più continua e ciclica con la perdita. Il *Qingming Jie* cinese, la Festa della Pulizia delle Tombe, non è un addio, ma un'occasione di incontro annuale. La tristezza non viene espulsa con la cerimonia funebre, ma viene invitata a tornare, trasformata in un sentimento di cura attiva e di memoria operosa. Pulire la tomba, offrire cibo, parlare con gli antenati: sono gesti che non negano l'assenza, ma la rendono un ponte tra le generazioni. Qui la tristezza non è un confine da superare, ma una presenza da accudire, un'emozione che, ritualizzata nel tempo, diventa il fondamento stesso dell'identità familiare e della continuità culturale.

Dall'atto sacro di Antigone alla ciclicità del *Qingming Jie*, il rito funebre si rivela così non una negazione della tristezza, ma la sua più alta espressione culturale. È il gesto con cui la comunità prende su di sé il peso dell'individuo e, dandogli una forma, lo trasforma da ferita aperta in memoria attiva, da vuoto paralizzante in legame che unisce i vivi e onora i morti.

4.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELLA TRISTEZZA

Come le altre emozioni, la tristezza ha acquisito nel tempo e nelle varie culture una sfumatura differente: se in alcune società è stata persino celebrata come condizione necessaria per comprendere la bellezza fragile dell'esistenza, in altre – più moderne – è stata relegata a segno di debolezza da correggere. Così, ciò che un tempo era considerato parte essenziale dell'esperienza umana, oggi rischia spesso di essere ridotto a difetto.

Oggi la stigmatizzazione della tristezza sopravvive nel culto della positività e della performance, ma il dialogo con emozioni locali, nate in diverse epoche e contesti sociali, come mono no aware, saudade e *Weltschmerz*, ci ricorda che la malinconia può anche essere una via per connetterci con noi stessi, con gli altri e con il tempo.

4.4.1 MONO NO AWARE – La bellezza malinconica dell'impermanenza

"Gion shōja no kane no koe, shogyō mujō no hibiki ari."

Il suono delle campane del Gion Shōja riecheggia l'impermanenza di tutte le cose.


Fioritura dei ciliegi, Giappone

Ci troviamo nel periodo Heian (tra VIII e XII secolo), un periodo storico culturalmente molto ricco per il Giappone e cuore della nascita del genere letterario monogatori (citazione incipit tratta dall'epopea medievale giapponese *Heike monogatari)*. È in questo contesto che nasce il concetto estetico del ***mono-no-aware***.

L'etimologia di *mono no aware* (物の哀れ) deriva dall'unione delle parole giapponesi *mono* (物), che significa "cose" o "oggetti", e *aware*, originariamente un'esclamazione di stupore e meraviglia di fronte a un fenomeno naturale. In seguito, il termine *aware* è stato scritto con il carattere 哀れ, che indica "compassione" o "tristezza", conferendo al concetto la sfumatura di un sentimento malinconico che unisce l'apprezzamento per la bellezza all'inevitabile consapevolezza della sua transitorietà.

Si ritiene che tale concetto col passare dei secoli si sia radicato nella cultura giapponese fino ad influenzare i valori e il senso estetico presenti nel Giappone contemporaneo. Non a caso, in Giappone esistono veri e propri rituali che mettono in scena questo sentire. L'*hanami*, la tradizione di osservare la fioritura dei ciliegi in primavera, è forse il più emblematico: famiglie, amici e colleghi si radunano sotto gli alberi in fiore per mangiare e bere insieme, sapendo che lo spettacolo durerà solo pochi giorni. In questo rito collettivo, la gioia della condivisione si intreccia a un sottile velo di malinconia per la brevità del momento.

Il *mono no aware* rischia, tuttavia, di essere banalizzato quando viene ridotto al semplice "romanticismo della tristezza" o quando viene confuso con il "carpe diem" occidentale. In quest'ultimo caso, la profondità del concetto giapponese si appiattisce a un invito a cogliere l'attimo, mentre in realtà non si tratta di consumare il momento, ma di contemplarlo con sensibilità, accettandone la fragilità e riconoscendo che proprio la sua transitorietà lo rende prezioso.

4.4.2 SAUDADE – Il dolce peso dell'assenza

"Chega de saudade
a realidade é que sem ela
não há paz, não há beleza
É só tristeza e a melancolia"

Basta nostalgia
la realtà è che senza di lei
non c'è pace, non c'è bellezza
tutto è tristezza e malinconia

Spostandoci nel tempo e tra diversi continenti, arriviamo all'epoca delle grandi scoperte (XV–XVI secolo), periodo in cui il Portogallo divenne una delle potenze coloniali più influenti d'Europa: da Lisbona e Porto partivano le caravelle dirette verso l'Africa, l'India, il Brasile e l'Estremo Oriente. È qui che si colloca la nascita del termine ***Saudade***, configurandosi come sentimento sociale e quasi nazionale: una nostalgia che univa il dolore della separazione all'orgoglio delle conquiste.

L'etimologia del termine *saudade* è di per sé la dimostrazione della complessità dello stesso. Secondo la maggior parte degli studiosi, la parola deriva dal latino *solitas, -atis*, "solitudine", da cui attraverso il portoghese medievale si sarebbe formata *soidade* e infine *saudade*. A questa radice, che evidenzia il vuoto lasciato da un'assenza, si è però intrecciata nel tempo l'influenza del verbo portoghese *saudar* ("salutare"), che richiama l'atto di rivolgere un pensiero o un augurio a chi è lontano.

Come nota António Houaiss nel suo *"Dicionário da Língua Portuguesa"*, il termine racchiude dunque un doppio movimento: da un lato la solitudine e la perdita, dall'altro il gesto affettivo che mantiene vivo il legame con l'assente; una profonda nostalgia melanconica per qualcosa o qualcuno che è lontano, ma con la sottile speranza di rivederlo.

Con il tempo, questa emozione collettiva ha trovato una voce nella musica. Nelle taverne dei quartieri popolari di Lisbona, la malinconia dei marinai e delle donne rimaste a terra si trasformava in canto: così nacque il *fado*. Si narra, infatti, che le melodie malinconiche del *fado* siano nate dal dolore delle famiglie separate nell'era delle esplorazioni marittime del Portogallo; dunque, la forma documentata più antica era il *fado do marinheiro* (fado del marinaio), cantato dai naviganti sui ponti delle navi.

Il *fado* non è solo un genere musicale, ma un rituale sociale: nelle tradizionali *casas de fado*, nei quartieri come Alfama o Mouraria a Lisbona, spesso alla sera le persone si riuniscono, si cena lentamente, si accendono lampade soffuse, e un fadista (o una fadista) canta accompagnato dalla *guitarra portuguesa*. La performance non è pensata come mero intrattenimento: richiede silenzio, rispetto, concentrazione emotiva. È un momento in cui si rende visibile la saudade, si dà forma al vuoto, al ricordo, attraverso la musica.

Eppure, proprio la diffusione globale della parola *saudade* ha portato con sé il rischio di una banalizzazione. Spesso viene tradotta erroneamente come "nostalgia" o "tristezza romantica", svuotandola della sua stratificazione culturale e storica. Nei circuiti turistici, ad esempio, il fado viene presentato come un intrattenimento

folklorico, perdendo la sua funzione originaria di canto comunitario del dolore e della speranza. In questo modo, la saudade rischia di trasformarsi in un'etichetta poetica esotica, più che in una vera chiave interpretativa di un'intera sensibilità culturale.

4.4.3 WELTSCHMERZ – Il dolore del mondo

"Tiefe Traurigkeit über die Unzulänglichkeit der Welt"

Profonda tristezza per l'insufficienza del mondo.

Approdiamo infine nel XIX secolo, quando lo scrittore tedesco Jean Paul (pseudonimo di Johann Paul Friedrich Richter) conia il termine ***Weltschmerz***, che si diffuse soprattutto con il Romanticismo tedesco. In questo contesto, esso diventò la cifra di una generazione che, da un lato, sognava ideali di bellezza, giustizia e trascendenza, e dall'altro si trovava schiacciata dalla realtà storica, sociale e politica.

Propriamente «dolore (*Schmerz*) del mondo (*Welt*)», il Weltschmerz rappresenta un dolore universale: il perpetuo, inevitabile dolore che accompagnerebbe la sorte degli uomini, secondo una visione del rapporto tra individuo e natura caratteristica della sensibilità romantica e in base alla quale la realtà del mondo entrerebbe in dolorosa contraddizione con la soggettività e la libertà dell'uomo.

Lo stesso termine assume, tuttavia, ai giorni nostri un'altra luce: il sentimento di tristezza esistenziale che emerge dal confronto di un ipotetico mondo idealizzato con il mondo reale "così com'è". Questo, di conseguenza, causa preoccupazione e ansia per ciò che accade al di fuori di noi, anche molto lontano da noi, e per cui non possiamo fare nulla.

Eppure, proprio in questo disagio risiede un potenziale trasformativo. Secondo la dialettica hegeliana, la storia procede attraverso fasi successive di tesi, antitesi e superamento. Il *Weltschmerz* rappresenta proprio quella fondamentale antitesi - quel momento di rottura e consapevolezza dolorosa - che, se pienamente vissuto e compreso, può condurre a un necessario superamento. Non si tratta di un vicolo cieco esistenziale, ma di un ciclo di passaggio essenziale: il dolore per l'insufficienza del mondo contiene in sé i semi della sua trasformazione, spingendoci a colmare la distanza tra ciò che è e ciò che potrebbe essere.

Il rischio di banalizzazione di questo concetto è legato alla sua trasformazione in cliché adolescenziale: il *Weltschmerz* è spesso ridotto al semplice "mal di vivere" o, peggio, a una posa estetica fatta di tristezza ostentata. In realtà, nella sua origine, è una categoria culturale che esprimeva la tensione tra l'ideale e il reale, una diagnosi del disagio moderno che non ha perso la sua attualità.

Anche oggi, nelle forme di disillusione giovanile o nelle critiche alla società contemporanea, si può intravedere una rielaborazione del *Weltschmerz*, ma il rischio è che venga ridotto a un'etichetta generica per indicare la malinconia o il pessimismo. Il *Weltschmerz* non è più solo un sentimento privato di un animo romantico, ma una sensibilità condivisa davanti alle sofferenze del mondo contemporaneo. Le guerre, le crisi umanitarie, la violenza e le ingiustizie diventano il terreno su cui si misura la frattura tra il mondo reale e l'ideale. Oggi, come allora, chi prova questa malinconia percepisce la distanza tra ciò che è e ciò che potrebbe essere, un dolore che è insieme

personale e universale, ma che, se riconosciuto nella sua natura dialettica, può aprire la strada a un reale cambiamento.

4.5 LA TRISTEZZA IN AZIENDA

Fermati. Proprio ora. Quel nodo allo stomaco che hai sentito l'altro giorno prima della riunione importante, quella delusione che hai sepolto sotto un "tutto bene" detto troppo in fretta... dove credi sia finita? Non è svanita. Si è solo nascosta in un angolo dell'ufficio, nell'ombra che tutti vediamo ma che fingiamo di ignorare. Guarda bene oggi, mentre cammini tra le scrivanie. Quella luce spenta negli occhi della tua collega, che di solito è la prima a scherzare. Quel silenzio troppo lungo del tuo collega, che normalmente ha una battuta per tutto. Sono messaggi in bottiglia lanciati da un'anima in difficoltà. Abbiamo costruito cattedrali di vetro e acciaio alla razionalità, ma abbiamo dimenticato di costruire porte per le emozioni. Eppure, è proprio lì, in quelle ombre, che si nasconde il segreto per un lavoro che non sia solo produttivo, ma profondamente umano.

La tristezza in ufficio non arriva mai con fragore. Scivola dentro come nebbia, cambiando i contorni delle cose senza che quasi nessuno se ne accorga. La vedi negli occhi di chi fissa lo schermo senza vedere nulla. La senti in quella pausa caffè che qualcuno improvvisamente salta. La tocchi quasi sulle spalle di quel collega che sembra portare il peso del mondo intero.

È un linguaggio universale, fatto di sguardi che sfuggono il tuo, di voci che perdono colore, di mani che non gesticolano più con il solito entusiasmo.

E tu, in questo teatro di emozioni nascoste, che ruolo giochi? Quello dello spettatore distratto che fa finta di non vedere? So che è più facile. Ma in quel silenzio complice, non stai solo perdendo l'opportunità di aiutare un collega. Stai perdendo un pezzo della tua umanità.

4.5.1 Il Lutto Senza Nome

Poi arrivano i giorni difficili, quelli delle riorganizzazioni. Uffici che si svuotano, scrivanie che diventano fantasmi. In questi momenti, la tristezza si sdoppia. C'è quella, plateale e riconosciuta, di chi se ne va. E c'è l'altra, più silenziosa e insidiosa, di chi rimane.

Chi resta spesso si ritrova imprigionato in una gabbia di sentimenti contrastanti. Il sollievo per essersi salvati si mischia al senso di colpa verso chi non ce l'ha fatta. La malinconia per il team che non esiste più si confonde con la paura per il futuro. È una tristezza che brucia lentamente, perché "dovresti essere felice di avere ancora un lavoro". Dare un nome a questo dolore collettivo non è un segno di debolezza, ma il primo, coraggioso passo per ricostruire qualcosa di autentico dalle ceneri del cambiamento.

4.5.2 Farewell to the project



Farewell to the project

Immaginate un giardiniere che, invece di tagliare semplicemente un ramo morto, si ferma a osservarlo. Ne tocca la corteccia, ne ricorda la fioritura, ne onora il posto nell'albero. Ecco, il ***farewell to the project*** è proprio questo: un atto di rispetto verso ciò che è vissuto e non ha attecchito come sperato.

Quando un progetto a cui un team ha dedicato non solo tempo ma anche pezzi di cuore arriva alla fine, l'urgenza è spesso quella di voltare pagina in fretta. Ma questa fretta è un tradimento. Tradisce l'impegno, tradisce la passione, tradisce la verità umana del fallimento.

Il *farewell to the project* interrompe questa corsa. Crea uno spazio sospeso, quasi sacro, in cui la delusione può finalmente mostrarsi senza maschere. La prossima volta che un progetto muore, invece di fingere che non sia mai esistito, proviamo a dargli l'onore delle armi. Proviamo a chiederci: cosa ci ha insegnato? Quale bellezza ha portato, anche se per poco? Così, quel fallimento diventa non una tomba, ma un seme.

4.5.2.1 La Fenice Olandese: Come un Vetro Morto Rinacque Sole

Ti racconto una storia vera, che viene dall'Olanda. Un team di ingegneri aveva creato un vetro così speciale da eliminare completamente i riflessi. Un capolavoro tecnico nato per proteggere i quadri dei musei. Ma il mercato era troppo piccolo, e il progetto doveva essere abbandonato. Invece di archiviare tutto in fretta e furia, il CEO Feike Sijbesma fece una cosa rivoluzionaria: organizzò un funerale aziendale. Mentre il team condivideva ricordi e aneddoti, mentre si celebrava la bellezza del tentativo, accadde la magia. Un ingegnere di un altro reparto, che ascoltava affascinato, ebbe un'illuminazione: "Aspettate... se questo vetro elimina i riflessi, perché non usarlo per i pannelli solari?"

Quel "fallimento" oggi riveste milioni di pannelli solari in tutto il mondo, catturando molta più luce del sole. Onorare quella fine aveva permesso un inizio infinitamente più luminoso. A volte, per rinascere, bisogna prima avere il coraggio di seppellire ciò che è morto, riconoscendone il valore.

4.5.3 Check-in Emotivi: La Mappa dei Cuori

Ma la tristezza non è solo figlia dei grandi fallimenti. È spesso una compagna quotidiana, sottile e insistente. È la stanchezza di chi ascolta storie di malattia tutto il giorno. È il peso di scadenze impossibili, la solitudine di chi si sente un ingranaggio.

Contro questa lenta consunzione dell'anima, le organizzazioni più evolute costruiscono spazi sicuri. Non sono le classiche sale relax con divani colorati, ma momenti di autentico ascolto radicale. Sono i check-in iniziali in riunione, dove chiedere "Come arrivi qui oggi?" non è una formalità, ma un modo per tessere una mappa condivisa

dello stato emotivo del team. È l'applicazione concreta del concetto di sicurezza psicologica: creare un porto sicuro dove poter dire "Non ce la faccio" o "Ho sbagliato" senza paura del giudizio.

Pensate ai *Medical Science Liaison*, navigatori quotidiani nell'oceano della malattia. In alcune aziende farmaceutiche all'avanguardia, questi professionisti non vengono lasciati soli con il loro carico emotivo. Si ritrovano in cerchi periodici, facilitati da esperti, dove condividere il peso di ciò che ascoltano. In quello spazio, la tristezza non è più un tabù, ma diventa il filo che cuce insieme storie e persone, trasformando il dolore ascoltato in scopo condiviso.

4.5.4 I Muscoli dell'Anima

E allora, dimmi: quando è stata l'ultima volta che hai permesso a te stesso di sentire, davvero?

Non sto parlando di quei sentimenti di superficie che mostriamo per convenienza. Parlo di quella stretta al petto quando un progetto a cui tenevi muore. Di quel groppo in gola quando un collega se ne va. Di quella stanchezza che ti segue come un'ombra fedele anche dopo che hai spento il computer.

Questi non sono segni di debolezza. Sono i muscoli della tua anima che si stanno svegliando. Ogni volta che riconosci una ferita invece di nasconderla, stai costruendo un coraggio nuovo. Un coraggio fatto non di corazze, ma di verità. Quando ascolti davvero qualcuno che soffre, senza offrire soluzioni ma solo la tua presenza, stai costruendo un ponte tra due anime. I check-in, *farewell to the project*, i cerchi di condivisione non sono solo tecniche, sono palestre dove alleniamo la nostra umanità. Dove impariamo che la vulnerabilità non è un peso da nascondere, ma un dono da condividere, perché alla fine, ciò che conta non è quanti progetti hai portato a termine, ma quanta verità hai vissuto. Quante lacrime non hai trattenuto. Quante mani hai stretto. Quante ombre hai aiutato a diventare luce.

Questa è la rivoluzione silenziosa che possiamo compiere ogni giorno: scegliere di essere umani in un mondo che ci chiede di essere perfetti. E forse, domani, quando entrerai in ufficio e guarderai negli occhi i tuoi colleghi, vedrai finalmente non dei professionisti, ma delle anime. E in quel momento, tutto cambierà.

4.5.5 Il Mercato delle Lacrime

In un contesto culturale che spesso scoraggia l’espressione delle emozioni più fragili, si è sviluppata un’offerta di prodotti che, in modo intelligente, le rendono accessibili in forma materiale. Parliamo di quel fenomeno che potremmo definire il “mercato delle lacrime”: un ecosistema articolato che non aspira a risolvere il dolore, ma a tradurlo in esperienze di consumo ricercate.

Prendiamo come esempio realtà come *Byredo* o *Le Labo*. In questi spazi, ciò che si acquista non è una semplice fragranza, ma un’esperienza sensoriale carica di significato emotivo. La loro forza è stata riconoscere che sentimenti come la nostalgia – una forma di malinconia dolce e riflessiva – possiedono un forte richiamo.

I nomi stessi dei profumi lo confermano: non “Gelsomino”, ma “Ricordi di un’Alba Lontana” o “La Solitudine di un Viaggio Senza Ritorno”. Ciò che viene offerto non è solo un aroma, ma l’evocazione di un momento mai vissuto, l’atmosfera di un luogo immaginario. La loro abilità sta nel saper catturare un sentimento universale ma sfuggente – come la bellezza struggente del tempo che passa – e renderlo concreto, quasi fisico: qualcosa che si può possedere e, letteralmente, indossare.

Il messaggio che veicolano, in modo implicito, suona più o meno così: “Quella malinconia che provi, quell’attimo di nostalgia… puoi custodirla in un flacone. Puoi farne un accessorio della tua identità, elegante ed esclusivo.” In altre parole, un’emozione complessa viene trasformata in un bene di lusso, dotato di un suo valore estetico e di mercato.

4.6 LA TRISTEZZA NELLA CURA

C’è un momento, in ospedale, in cui il tempo sembra fermarsi. Un medico entra in una stanza, una voce si abbassa, un respiro si spezza. Una diagnosi, una notizia che cambia tutto. In quell’istante nasce qualcosa che non è solo tristezza: è un vortice di emozioni che si alternano e si mescolano, incredulità, paura, rabbia, speranza. Tutto convive nello stesso sguardo, nello stesso silenzio. Ti è mai capitato di osservare negli occhi di una persona la paura di ciò che verrà? Quella luce che si affievolisce, come una candela che trema. È in quei momenti che la parola si fa fragile, e l’unica risposta possibile è la presenza.

In ambito sanitario, la tristezza non è un errore né un ostacolo: è una compagna di viaggio, un’emozione che chiede di essere riconosciuta e accolta. Comunicare empaticamente non significa solo dare informazioni, ma entrare in relazione con il dolore dell’altro, sostare accanto al suo silenzio.

A volte basta poco. Una frase semplice, pronunciata con sincerità: “Immagino che questa notizia sia molto difficile da ricevere.” o “È normale sentirsi smarriti. Sono qui con lei.” Queste parole non cambiano la realtà, ma la rendono più sopportabile. Permettono alla tristezza di esistere, senza negarla. E nel momento in cui è accolta, quella tristezza comincia lentamente a respirare.

Quando il dolore diventa lutto, la presenza dei professionisti, un gesto, uno sguardo, un silenzio rispettoso, può trasformare un addio in un momento di umanità condivisa. È così che si costruisce una comunicazione che cura: onesta, empatica, capace di generare fiducia anche laddove non c’è più speranza di guarigione.

Hai mai notato come cambia lo sguardo di una persona quando sente che la stai ascoltando davvero? Non solo per dovere, ma con il cuore. La fiducia, quella vera, nasce così: da una presenza sincera, da un ascolto che non giudica.

In sanità si parla spesso di relazione terapeutica, tra chi cura e chi si affida, tra chi porta la conoscenza e chi porta la fragilità. Quando chiedi “Come si sente oggi?” invece di “Come va il dolore?”, apri uno spazio diverso. In quel momento, non stai più parlando a un paziente, ma a una persona intera.

Quando una persona si sente riconosciuta nei suoi sentimenti, si apre. Comincia a raccontarsi, a condividere le paure, a fidarsi. E quando nasce la fiducia, anche la tristezza può respirare. Diventa meno minacciosa, meno isolante. Diventa parte di un cammino, e non più una prigione.

Accogliere la tristezza significa dire all'altro: "Ti vedo. Ti riconosco. Non devi nasconderti."
In quel riconoscimento c'è la radice dell'umanità, la scintilla che trasforma una relazione clinica in una relazione di cura autentica.

4.6.1 Quando la tristezza si fa più profonda

Ci sono luoghi, negli ospedali, dove la tristezza sembra abitare ogni angolo. Forse li hai attraversati anche tu.

Nel reparto di oncologia, ad esempio, la vita scorre in un tempo sospeso. Ogni sguardo racconta una storia: c'è chi spera, chi lotta, chi ha paura di guardare avanti. Ci sono pazienti che si svegliano ogni mattina chiedendosi quanto tempo rimane, e familiari che sorridono con le lacrime agli occhi per non mostrare la propria angoscia. Hai mai provato a guardarli davvero? A sentire il peso del loro silenzio? In quei corridoi, la tristezza non è solo un sentimento: è un linguaggio condiviso, un respiro collettivo. Lì la cura non può essere solo medica. Serve un approccio multidisciplinare, dove medici, infermieri, psicologi e operatori si uniscono per accompagnare le persone non solo nella malattia, ma nella vita che continua nonostante tutto.

E poi ci sono i reparti di cure palliative, dove il fine non è più guarire, ma restituire dignità e conforto a chi sta affrontando l'ultima parte del proprio cammino. In questi luoghi, ogni gesto conta: una carezza, una parola gentile, un silenzio pieno di presenza. Si impara che anche la fine può essere vissuta con umanità, che si può morire accompagnati, e non soli.

Nei reparti pediatrici, invece, la tristezza assume un volto ancora più delicato. Un bambino malato non sempre riesce a dire cosa prova. A volte lo esprime con uno sguardo, con un disegno, con un capriccio improvviso. E accanto a lui, ci sono genitori che trattengono le lacrime, che sorridono per non farlo preoccupare, che si sentono impotenti. Qui la cura diventa anche gioco, colore, abbraccio. Figure come psicologi, educatori o clown di corsia riescono a portare un raggio di luce in un luogo dove tutto sembra buio.

E poi ci sono quelle storie in cui la tristezza nasce da un cambiamento improvviso e irreversibile. Immagina di svegliarti dopo un intervento chirurgico e scoprire che una parte del tuo corpo non c'è più. Il lenzuolo che prima copriva due gambe ora ne nasconde solo una. Ti guardi, ma non ti riconosci. Ogni movimento è una scoperta dolorosa, ogni gesto un limite. La tristezza dell'amputazione non è solo perdita fisica: è smarrimento, rabbia, senso di ingiustizia. Il dolore "fantasma" che continua a pulsare dove la gamba non c'è più è come un ricordo che non vuole svanire, una ferita che non si chiude. Ti sei mai chiesto cosa significhi perdere una parte di te e non poterla mai più recuperare? Ti sei mai domandato come ci si sente quando il corpo non risponde più ai tuoi desideri, quando anche un passo diventa un sogno lontano?

Ci sono poi situazioni in cui la tristezza nasce da una perdita ancora più profonda: quella del movimento, dell'autonomia, della libertà. Un attimo prima stai camminando, l'attimo dopo il tuo corpo non risponde più. Un trauma, un incidente, una lesione al midollo spinale: il mondo si ferma. Braccia e gambe diventano silenziose, e la vita cambia in un istante. Ogni gesto che prima era scontato come lavarsi, vestirsi, sollevare un bicchiere, ora richiede aiuto. La tetraplegia costringe a riscoprirsi completamente dipendenti dagli altri, e in quella dipendenza nasce una tristezza profonda, fatta di vergogna, paura, senso di essere un peso.

E tu, riesci a immaginare di non poter più muovere un dito, di dover chiedere a qualcuno di voltarti, di lavarti, di darti da bere? Riesci a pensare a cosa significhi essere prigioniero nel proprio corpo, lucido nella mente ma immobile nell'anima?

Queste forme di tristezza, che attraversano il corpo e l'anima, ci ricordano che la cura non è mai solo tecnica, ma relazione. È la capacità di vedere la persona oltre la malattia, di riconoscere che dietro ogni diagnosi, dietro ogni ferita, c'è una storia, un'identità, un bisogno di essere accolti. In fondo, prendersi cura di qualcuno significa anche questo: entrare nel suo dolore senza volerlo cancellare, sostare accanto alla sua tristezza, e farle spazio, con rispetto, fino a quando non riesce, lentamente, a respirare.

4.6.2 Quando la tristezza si intreccia con il desiderio di pace

Ci sono dolori che nessuna parola può lenire. Quando la sofferenza diventa insopportabile, quando la malattia consuma tutto, alcune persone chiedono di poter decidere come e quando concludere il proprio cammino. Parlare di suicidio assistito significa entrare nella zona più fragile dell'esistenza, dove la tristezza si confonde con la ricerca di libertà e dignità.
Non si tratta di desiderio di morte, ma di desiderio di pace. Ti sei mai chiesto cosa faresti se un giorno non avessi più la forza di alzarti, di mangiare da solo, di guardarti allo specchio senza riconoscerti? Come reagiresti se il tuo dolore fosse talmente forte da farti desiderare solo pace?

Brittany Maynard, giovane donna americana colpita da un tumore cerebrale incurabile, nel 2014 scelse il suicidio assistito nello Stato dell'Oregon. Raccontò la sua storia con dolcezza e lucidità, spiegando che non voleva fuggire, ma vivere fino alla fine con consapevolezza. Il suo gesto commosse il mondo. Ci ricordò che anche alla fine, c'è spazio per la libertà e per l'amore.

Quando accompagni un paziente che esprime pensieri simili, non serve giudicare. Serve ascoltare. Dietro quelle parole si nasconde una tristezza profonda, ma anche un bisogno disperato di essere compresi, di non essere lasciati soli.

Curare non significa solo prolungare la vita. Significa esserci, fino all'ultimo respiro.

4.6.3 Strumenti per riconoscere la tristezza

La tristezza, se non riconosciuta e accompagnata, può trasformarsi in forme di sofferenza psicologica più profonde, come la depressione. Per questo motivo, accanto all'ascolto empatico, è utile disporre di strumenti validati che aiutino i professionisti a monitorare lo stato emotivo del paziente.

Tra gli strumenti più utilizzati vi sono scale psicometriche come il *Beck Depression Inventory* e il *Patient Health Questionnaire-9*. Si tratta di questionari auto-somministrati che permettono di rilevare la presenza e l'intensità di sintomi depressivi, distinguendo tra una tristezza fisiologica, legata, ad esempio, a una diagnosi recente o a un ricovero, e una condizione clinicamente rilevante che richiede un intervento specialistico. Questi strumenti sono oggi impiegati in diversi contesti ospedalieri, come oncologia, geriatria e medicina generale, proprio per individuare precocemente situazioni di disagio emotivo. Accanto alle scale cliniche, anche i questionari di soddisfazione del paziente rappresentano una fonte preziosa di informazioni. Un paziente che si sente compreso, ascoltato nella sua tristezza e rispettato nei suoi tempi emotivi, tende a valutare positivamente l'esperienza di cura.

La tristezza, in ambito sanitario, è una compagna silenziosa. Non si può eliminare, ma si può abbracciare. Riconoscerla significa trasformarla da ostacolo a risorsa, da peso a presenza.

Ogni parola gentile, ogni sguardo sincero, ogni momento di ascolto diventa una forma di cura.

4.7 LA STORIA

La tristezza, quando irrompe nella vita dei singoli o delle comunità, sembra inizialmente paralizzante: un vuoto, una frattura, un silenzio che lascia disorientati. Eppure, ciò che fa la differenza non è l'evento che la genera, ma il modo in cui viene attraversata e trasformata. Le storie che presentiamo non si fermano alla descrizione della perdita, ma mostrano come gli interventi, le scelte, i gesti hanno permesso di rispondere alla tristezza seguendo il suo movimento trasformativo.

4.7.1 *Madri di Plaza de Mayo*, una tristezza che non accetta il silenzio

Negli anni '70, l'Argentina fu segnata da una dittatura militare che portò alla sparizione forzata di decine di migliaia di persone. Le vittime scomparivano nel silenzio, lasciando famiglie e comunità in uno stato di smarrimento e vuoto. In questo clima di paura e impotenza, alcune madri cominciarono a incontrarsi per condividere il proprio dolore, cercando risposte e solidarietà. Da questi incontri nacque lentamente un filo comune: le Madri trasformarono il loro lutto in un gesto pubblico, simbolico e potente. Ogni giovedì si ritrovavano a *Plaza de Mayo*, indossando i loro fazzoletti bianchi come segno di lutto e di speranza. Camminavano lentamente in cerchio, silenziose ma visibili, creando un rito collettivo che dava voce all'assenza dei loro figli. In quel gesto semplice e ripetuto, la tristezza si trasformava in presenza: i fazzoletti bianchi divennero simbolo universale di memoria e richiesta di giustizia, mentre il camminare insieme costruiva un legame tangibile tra donne accomunate dal dolore. Non alzarono mai la voce, ma la loro presenza fisica e ostinata divenne un'accusa più potente di qualsiasi discorso.

Attraverso questa pratica, la tristezza privata si fece memoria condivisa e azione politica. Le Madri ottennero visibilità internazionale per la causa dei *desaparecidos* e crearono un modello di protesta simbolica che sopravvive ancora oggi. Il loro intervento trasformò per sempre il paesaggio politico e umano dell'Argentina: sebbene non recuperassero i loro figli, squarciarono il velo dell'impunità e vinsero la battaglia della memoria. La loro tristezza, trasmutata in azione collettiva e simbolica, le rese un faro globale per i diritti umani, costringendo lo Stato a rendere conto delle proprie atrocità attraverso processi storici, riconoscimenti ufficiali e verità finalmente rivelate. Ciò che osserviamo oggi è un monumento vivente alla forza della coscienza: un collettivo che ha dimostrato come il dolore più profondo, se condiviso e ritualizzato, possa non solo resistere al potere, ma forgiare giustizia, custodire la storia e ispirare il mondo intero.

Possiamo osservare come la tristezza, se riconosciuta e trasformata, non rimanga un peso isolato, ma diventi strumento di consapevolezza collettiva e catalizzatore di legami profondi. L'esperienza delle Madri mostra che il dolore, attraversato con coscienza e ritualità, può generare presenza, voce e significato anche nei contesti più oppressivi.

4.7.2 Il Cretto di Gibellina, dove le macerie diventano memoria

Nel 1968, un devastante terremoto colpì Gibellina, un piccolo comune siciliano, cancellando interi quartieri e lasciando dietro di sé macerie, vuoto e dolore. La tragedia sconvolse la comunità: famiglie disperse, case distrutte e un senso di perdita che pareva impossibile da colmare. In questo contesto, la tristezza non era solo personale, ma condivisa: il trauma della città intera si fece visibile nelle rovine, come un silenzio tangibile e irreversibile. La comunità cercava un modo per dare senso e forma a questo vuoto, per non lasciare che il dolore rimanesse invisibile.

Negli anni ’80, l’artista Alberto Burri decise di trasformare le macerie in un’opera d’arte monumentale, creando il Cretto, un gigantesco labirinto di cemento che copriva le rovine del paese. Ogni fessura del cemento ripercorreva le strade originali, creando un percorso che rendeva tangibile l’assenza e il lutto. Con questo gesto simbolico, il trauma della città divenne presenza artistica: la tristezza e la perdita non erano più solo ricordi privati, ma un’esperienza condivisa, visibile e percorribile. Camminare nel Cretto significa attraversare la memoria della tragedia, riflettere sul vuoto e al tempo stesso percepire un senso di continuità con il passato.

Il Cretto di Gibellina ha trasformato un paesaggio devastato in uno spazio di riflessione, memoria e esperienza collettiva. La tristezza, riconosciuta e resa tangibile dall’arte, diventa strumento di consapevolezza e rielaborazione emotiva, permettendo alla comunità e ai visitatori di confrontarsi con la perdita in modo simbolico e partecipativo. Possiamo osservare come il dolore, se attraversato con creatività e ritualità, non si limiti a ferire, ma generi nuove forme di relazione con la storia, lo spazio e gli altri. L’opera dimostra che la tristezza può essere trasformata in esperienza condivisa e monumentale, capace di parlare a chiunque attraversi i suoi corridoi di cemento, rendendo il vuoto un’occasione di memoria e di introspezione.



Il Grande Cretto di Burri, Gibellina (Trapani)

4.8 COME VIVERE LA TRISTEZZA

La tristezza, nelle diverse culture e contesti storici, non è mai un’esperienza uniforme: può isolare o connettere, spegnere o accendere nuove forme di vita. I casi delle Madri di *Plaza de Mayo* e del Cretto di Gibellina mostrano come questa emozione primaria, se attraversata e riconosciuta, possa trasformarsi in qualcosa di molto profondo, creativo e sociale. Non si tratta solo di reagire al dolore, ma di far emergere senso, legame e consapevolezza a partire dall’assenza e dalla perdita.

In ognuno di questi esempi, la tristezza diventa veicolo di presenza e memoria: un fazzoletto bianco, un rito, un paesaggio trasformato in opera d’arte. Il dolore individuale o collettivo viene canalizzato in azioni simboliche che parlano a chi osserva, cammina o partecipa, creando connessione emotiva tra persone, generazioni e comunità. È in questa trasformazione che si rivela quella che potremmo chiamare bellezza collaterale: il bagliore di significato e solidarietà che fiorisce proprio ai margini del dolore più profondo, e che senza di esso non potrebbe esistere.

Questi esempi ci insegnano che la tristezza non è solo un peso da sopportare: se attraversata con consapevolezza, può diventare il terreno da cui fiorisce una comprensione più profonda del mondo e dei legami con gli altri. La sua forza autentica emerge proprio nella capacità di farsi atto, esperienza e riflessione condivisa. Non è l'assenza a definire la tristezza, ma il modo in cui viene vissuta, trasformata e resa visibile, capace di generare presenza, significato e legami profondi anche nei contesti più oppressivi o traumatici.
In sintesi, il dolore, se accolto e canalizzato, non resta mai un'esperienza privata e isolante: diventa catalizzatore di memoria, consapevolezza e legami umani. La tristezza può essere non solo sopportata, ma trasformata in azione, creatività e connessione profonda. E in questa trasformazione, possiamo scorgere la bellezza collaterale di un'umanità che, proprio attraverso la ferita, impara a curare se stessa e a costruire un significato che dura più del dolore.

4.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Sbardella, Amaranta. “Antigone e il potere della scelta solitaria.” *Storica National Geographic*.

Wikipedia contributors. “Qingming Festival.” *Wikipedia: The Free Encyclopedia*.

Wikipedia, The Wikimedia Foundation, last edited 21 September 2025,

Vasylchenko, Andriy. *Saudade (Portuguese)*. Capitolo in *Origem da língua portuguesa / A ideia de Portugal* (o contesto “Saudade” tratto nel capitolo PDF). Princeton University Press, consultato da “Saudade” in *Princeton University Press*.

LisbonLisboaPortugal.com. “Fado a Lisbona: guida completa ai locali autentici di musica portoghese.” *LisbonLisboaPortugal.com*, 2009–2025.

Câmara Municipal de Guimarães. “Nicolinas.” *cm-guimaraes.pt*, evento-86.

Giappone in Italia. “MONO NO AWARE, accettare il cambiamento.” *Giappone in Italia*, marzo 2024.

REMweb. “Mono no aware e la caducità della vita.” *REMweb News*, articolo n. 166. Treccani.

“Weltschmerz – Significato ed etimologia.” *Vocabolario Treccani*. Treccani.it.

Edmondson, A. C. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. Administrative Science Quarterly, 44(2), 350–383.

https://risewithdrew.com/how-a-corporate-funeral-turned-into-a-rebirth/

Han, C., Wu, Q., Liu, C., Jiang, Y., & Wang, Z. (2025). *Patient’s perceived empathy can predict doctor–patient relationship in medical interaction.*

Verbeek, P.-P., van Wynsberghe, A., & Swierstra, T. (2025). *Empathy in technologically mediated patient–provider communication: A phenomenological and postphenomenological exploration.*

Dias, C., Rodrigues, I. T., Gonçalves, H., Figueiredo, M., & Carvalho, S. (2024). *Communication strategies for adults in palliative care: The speech-language therapists’ perspective.*

Giaume, Giulia. “L’opera d’arte più grande d’Italia è il ‘Grande Cretto’ di Burri, a Gibellina, in Sicilia.” *Geopop*, 16 aprile 2024
Educación y Memoria. “Madres de Plaza de Mayo.” Educación y Memoria.

Wikipedia contributors. “Madri di Plaza de Mayo.” Wikipedia: L’enciclopedia libera. Wikipedia, The Wikimedia Foundation.

Frankel, D. (Regista). (2016). Collateral Beauty [Film]. Warner Bros. Pictures, New Line Cinema, Overbrook Entertainment.

CAPITOLO 5 – LA SORPRESA: IL FULMINE TRA LE EMOZIONI

Dalla scintilla biologica alle mappe culturali, dall'impresa alla cura nei casi critici

Elisa Balduzzi, Maria Calore, Sabrina Critelli, Lucia Dianò, Nicoletta Giordani, Maria Eugenia Lombardo, Alessia Serafinelli

"Ogni istante porta in sé un segreto capace di sorprenderci."

— P. Coelho

5.1 LA SORPRESA: ETIMOLOGIA UNA SUA DEFINIZIONE

5.1.1 L'etimo che viene dall'alto

C'è un istante, brevissimo, quasi impercettibile, in cui il flusso ininterrotto delle nostre aspettative si spezza e il mondo si ferma. È l'istante della sorpresa, l'emozione primordiale che ci afferra, neutrale e potentissima, prima di cedere il passo alla gioia, alla paura o al disappunto. È il grande *reset* emotivo della mente.

Per comprendere appieno questa esperienza, dobbiamo risalire alle radici della parola. "Sorpresa" deriva dal latino tardo *super-prehendere*, composto da *super-* (sopra) e *prehendere* (prendere, cogliere). Letteralmente, significa "prendere da sopra" o "cogliere dall'alto" come quando durante un viaggio planiamo in volo sopra quella meta che da anni desideriamo visitare. Questa etimologia è straordinariamente evocativa: la sorpresa non è qualcosa che prevedi o a cui vai incontro: è un evento che ti piomba addosso, che ti ghermisce improvvisamente come un rapace in picchiata. Ti coglie quando sei meno preparato, sovvertendo il tuo senso di controllo e la tua routine. È proprio questa improvvisa presa della realtà che apre la porta alla meraviglia, un ponte tra il conosciuto e l'ignoto come il confine tra cielo e mare.

La sorpresa invita a lasciarci trasportare dall'inaspettato, a danzare con ciò che sfugge alle nostre mappe.In quell'istante sospeso, il cuore batte un ritmo nuovo, le emozioni si tingono di colori mai visti, e l'anima si spalanca come una finestra sul mondo, pronta ad accogliere la magia di ciò che non avevamo previsto. La sorpresa è il gesto segreto dell'universo, che ci ricorda che l'imprevedibile non è un'eccezione ma la regola più autentica. Non annuncia la sua venuta: ci rapisce, ci solleva, ci mette in sospeso tra timore e meraviglia.

5.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA

5.2.1 La sorpresa come forma di adattamento e motore evolutivo

Di fronte a questo assalto dall'alto, il corpo umano mette in atto un meccanismo evolutivo istintivo, rapido come un lampo (la sorpresa dura solo una frazione di secondo). Le sopracciglia si sollevano in un arco ampio, le palpebre superiori si alzano e gli occhi si spalancano. La bocca spesso si apre, come se si stesse trattenendo il fiato

o cercando aria. Questa mimica non è casuale: essa serve ad aumentare il campo visivo e a massimizzare l'ingresso di informazioni, permettendo al cervello di analizzare rapidamente la novità.

Il sistema nervoso simpatico entra in gioco: il battito cardiaco e il tono muscolare aumentano. Il corpo si prepara alla fase successiva: deve decidere se l'evento inatteso sia un pericolo che richiede la reazione di lotta o fuga (una macchina che sbuca all'improvviso) o un'opportunità che accende la gioia (la persona amata che riappare senza preavviso). In parallelo, la dopamina subisce un picco di rilascio, soprattutto quando la sorpresa è positiva. Questo legame tra sorpresa e dopamina spiega perché gli eventi sorprendenti, anche se minimi, possono attivare potenti circuiti di apprendimento e memoria. La sorpresa, in fondo, è un piccolo scarto dal quotidiano: un varco attraverso il quale entra la meraviglia o lo smarrimento. È la prova che la vita non si lascia prevedere fino in fondo, e che proprio in questo risiede la sua vitalità intesa come esplorazione, apprendimento e presa di coscienza sul mondo che ci circonda.

Nella storia dell'umanità la sorpresa ha mantenuto una funzione evolutiva cruciale, cambiando il suo volto a seconda del contesto. Negli uomini primitivi la sorpresa era essenzialmente un meccanismo di sopravvivenza: un rumore inatteso nel bosco, un cambiamento improvviso nel paesaggio, un'ombra misteriosa erano elementi in grado di indurre la reazione di "lotta o fuga" essenziale per cogliere la preda o schivare il predatore.

Con l'avanzare delle civiltà, la sorpresa si è arricchita di stupore. Quando Galileo puntò il cannocchiale e vide le lune di Giove, la sua non fu solo meraviglia estetica, ma una profonda sorpresa che frantumava lo schema cosmologico preesistente.

Io stimo più il trovare una verità, benché di cosa leggiera, che il disputar lungamente delle massime questioni senza conseguir verità alcuna.
— G. Galilei

La scoperta della penicillina, nata da una muffa inaspettata in laboratorio, è un'altra *felice sorpresa* che ha deviato il corso della storia, dimostrando come l'imprevisto possa essere la scintilla dell'innovazione.

Oggi invece, all'interno di un mondo sempre più frenetico e connesso, la sorpresa è spesso ricercata come forma di evasione dalla routine. Il regalo inatteso, il *flash mob* improvviso in piazza, la trama narrativa che ribalta ogni ipotesi—sono tutti tentativi di reintrodurre quella discontinuità emotiva che la quotidianità tende a neutralizzare.

Che cosa ci resta quindi in un mondo che sembra destinato sempre più all'omologazione e alla frenesia? Giacomo Leopardi ce lo suggerisce ne "*L'Infinito*".

L'ostacolo visivo de "*la siepe*" appare come l'insieme di problemi, preoccupazioni e sofferenze che offuscano la vita limitandone la parte più contemplativa e spirituale. Di fronte a questa barriera il poeta ci invita a compiere un atto di immaginazione contemplativa: non potendo vedere l'orizzonte, la mente si apre a spazi infiniti, mari interminati, silenzi sovrumani.

La contemplazione è sorpresa nel senso di scoperta improvvisa: il finito (la siepe) fa scaturire l'infinito (il pensiero), che sorprende la coscienza e la trascina oltre il dato

sensibile. La sorpresa non è dunque spavento, ma dolcezza contemplativa, un piacere che deriva dal perdersi *"e il naufragar m'è dolce in questo mare".* La sorpresa non è un evento esterno, ma un moto interiore in cui la contemplazione del limite si trasforma in esperienza di vastità, permettendo quindi di oltrepassare la ristrettezza della condizione umana attraverso la rivelazione dell'esistenza di dimensioni più ampie del quotidiano.

5.3 PLUTCHIK E LA SORPRESA

Internamente, la sorpresa è come un cortocircuito che azzera momentaneamente i processi cognitivi in corso. Per un battito di ciglia, siamo in uno stato di "mente vuota". Subito dopo, il cervello si attiva con frenesia per classificare l'evento: è positivo o negativo? Questa valutazione istantanea determina l'emozione successiva: gioia se la sorpresa è gradita, paura se è minacciosa, rabbia se è frustrante.

All'interno del fiore di Plutchik, la sorpresa si trova tra paura e tristezza, ed è opposta all'aspettativa. Lo psicologo statunitense ne distingue tre livelli di intensità: la meraviglia lieve che cattura semplicemente l'attenzione come la vetrina del nostro negozio preferito, la sorpresa di fronte ad un evento inaspettato, ma comprensibile come quel regalo che si è desiderato a lungo nell'infanzia, e lo stupore di fronte ad un evento che ci travolge come una tempesta di John Constable.

> *"Il cielo è la sorgente di luce in natura, ed è con esso che noi vediamo davvero la natura.*
> *È l'organo principale del sentimento."*
>
> — J. Constable.

La tonalità edonica della sorpresa è ambivalente: non è di per sé né piacevole né spiacevole, ma dipende dal contenuto dell'evento inatteso e dalla sua valutazione successiva; si tratta dunque di un'emozione "ponte" che può sfociare rapidamente in molte altre emozioni, a seconda della situazione e della valutazione cognitiva. Secondo Plutchik la sorpresa è un'emozione complessa che si mescola ad altre come i colori sulla tavolozza di un pittore, creando così mille sfumature, dette emozioni secondarie. La sorpresa può essere valorizzata e arricchita dalla fiducia, spingendoci alla curiosità verso nuovi orizzonti; può diventare delizia quando è accompagnata da quella gioia immensa dell'essere coccolati attraverso gesti inaspettati.

In altri momenti della nostra esistenza questa emozione può diventare anche fonte di paura e timore. Immedesimiamoci in una giovane ragazza che torna a casa da sola nel buio della sera, può essere spaventata da passi improvvisi lungo il suo percorso che la inducono in uno stato di allarme, oppure non c'è nessuno, ma la rientranza di un portone sembra nascondere qualcosa: non sente rumori, però evita quel punto allungando il passo e il disgusto per l'ignoto diviene sconcerto.

La sorpresa diviene anche ferita dell'anima, quando ci priva di quelle piccole sicurezze che ci fanno sentire aggrappati alla vita. Quando qualcuno viola i nostri spazi, si impossessa dei nostri ricordi provoca in noi un senso di rabbia, di impotenza; ci sentiamo oltraggiati e feriti nella nostra intimità. Ancora più forte è il dolore che

proviamo quando a tradire è una persona cara: dopo una triste rivelazione di un patto infranto, di un sostegno mancato, sorge in noi un senso di delusione in grado di farci



Le sfumature della sorpresa come fotografia dell'imprevedibilità della vita.

rivalutare ogni singolo rapporto consolidato negli anni.

Infine, quante volte abbiamo detto "non so più cosa aspettarmi" oppure "non mi sorprendo più di niente"? Non lo sappiamo con certezza, probabilmente è questo il grande senso di confusione che si genera dallo scontro tra la nostra parte razionale e quella irrazionale.

5.4 IN VIAGGIO CON LA SORPRESA: LE EMOZIONI LOCALI

"Accogli la sorpresa come un'eco del mondo"

— G. Stoccoro

Il modo in cui le culture chiamano le emozioni è come un album di famiglia: ci sono ritratti, rituali, dettagli che raccontano come ogni popolo abbia imparato a riconoscere e accogliere l'imprevisto, ovvero l'evento inaspettato o contrario all'aspettativa di chi lo sperimenta. La sorpresa dura pochi istanti e può trasformarsi in altre emozioni, come gioia o paura, a seconda delle valutazioni che il cervello fa dello stimolo.
Le emozioni sono fenomeni complessi ed affascinanti. Nel corso delle epoche storiche, tutti i popoli hanno cercato di dare loro un nome, cogliendone particolari tanto illuminanti quanto inaspettati.
L'attenzione di ciascun popolo ad un particolare aspetto delle emozioni è specchio del suo passato e della sua collocazione geografica, degli eventi storici ed economici e dei processi culturali che lo hanno caratterizzato. Il caleidoscopio lessicale che si evince da una panoramica tra i popoli rispecchia l'unicità di ciò che tutti gli esseri umani sono in grado di provare.

Apprendendo vocaboli che ci appariranno strani o impronunciabili, ci scopriremo incredibilmente vicini a coloro che li hanno coniati per la prima volta, seppur a secoli o migliaia di chilometri di distanza da noi.

Ci sono sorprese che si muovono in cerchio, come danze. È l'*Ilinx*, la vertigine che proviamo quando giriamo su noi stessi da bambini finché non distinguiamo più il cielo dalla terra, o quando ci lasciamo trascinare da una giostra al luna park.

In Grecia, l'impeto comune si chiama *Kefi* , come quando qualcuno alza il bicchiere in una taverna, e in un attimo tavoli si spostano, mani si alzano, e il canto diventa collettivo. Sono tutte sorprese comunitarie: un "noi" che nasce all'improvviso, come se il cuore battesse al ritmo di un unico tamburo.

Altre volte la sorpresa è più silenziosa, sottile ed è così che vediamo la raffinatezza del mondo orientale. In Giappone, la bellezza nell'imperfetto, si chiama *Wabi-sabi*: come quando guardi la tua tazza sbeccata e ti sorprendi a preferirla alle altre, proprio perché porta con sé il tempo. Il suo riflesso malinconico si trova anche nella sorpresa del *Mono no aware*, l'attimo sospeso in cui i petali di un ciliegio cadono: non c'è rumore, solo un piccolo colpo al cuore che ti ricorda che ogni cosa è fragile. La percezione che la bellezza sta già svanendo mentre la viviamo.

Poi ci sono le sorprese intime, quelle che entrano dalla porta di casa o della mente. In Giappone si parla di *Amae*: qualcuno ti copre con una coperta mentre dormi sul divano, ti prepara il tè senza chiedere nulla, e ti accorgi di quanto sia dolce sentirsi curati senza doverlo domandare. In Danimarca, invece, quel calore inatteso prende il nome di *Hygge-øjeblik*: il momento in cui, in una serata d'inverno, la luce di una candela e il profumo di una tisana fanno sembrare il mondo meno freddo.

Chi di voi non ha mai vissuto questa sorpresa casalinga? La tv accesa, una coperta, il gatto che si acciambella accanto, e la sensazione che, per un istante, nulla possa ferirci.

E tu? Car* lettor*, che rimedi hai per affrontare una fredda domenica invernale?

A volte la sorpresa nasce dalla mente, dall'immaginazione che si accende come una scintilla. I francesi hanno un termine affine, *Dépaysement*: quello spaesamento fertile che provi camminando in una città straniera, quando i cartelli, i profumi, i gesti quotidiani invitano a reinventarti.
Ti è mai capitato durante una vacanza in qualche capitale europea?

Esistono poi sorprese che giocano con i sensi. Il giapponese *Bakku-shan*, racconta con ironia il momento in cui una bellezza vista da dietro non corrisponde a quella immaginata di fronte: è un inganno leggero, che ci fa sorridere della nostra stessa percezione. Più gioioso è il *Kilig* filippino, quando l'amore ti coglie di sorpresa: il cuore che accelera a un messaggio sul telefono, le farfalle nello stomaco di un tocco sfiorato. E dallo stesso Paese arriva anche il *Gigil*: quella voglia irrefrenabile di stringere un neonato o un cucciolo, perché la tenerezza trabocca in gesto fisico.

La sorpresa può anche diventare suono. Nel mondo arabo si parla di *Tarab*: un concerto che, all'improvviso, porta musicisti e pubblico in una sorta di trance condivisa. Il ritmo cambia, la voce si innalza, e la gente esplode in applausi, urla, lacrime. È un rito collettivo in cui la sorpresa diventa musica incarnata, esperienza di fusione.

Infine, ci sono sorprese che abitano l'assenza e il vento. In Papua Nuova Guinea, l'*Awumbuk* è quel vuoto che rimane in casa dopo che gli ospiti se ne sono andati: il tavolo appare troppo grande, il silenzio troppo pieno. È una sorpresa malinconica, che si percepisce quasi fisicamente, come se l'aria fosse diventata più pesante. Ti è mai capitato di sentire un vuoto malinconico dopo che mamma e papà sono andati via da casa tua? Chiudi la porta, non sai quando li rivedrai, ma senti ancora il loro profumo in casa.



Le sfumature della sorpresa attraverso diverse culture.

Nei Paesi Bassi, invece, la sorpresa è nel suo opposto: l'*Uitwaaien*, quando si esce a camminare e il vento freddo ti schiaffeggia il viso. È un rito di rinascita che molti olandesi vivono come medicina naturale: l'aria nuova spazza via i pensieri, e rientri in casa più leggero, quasi purificato.

Queste emozioni, prese insieme, compongono un mosaico di sorprese: ci sono quelle che esplodono in una taverna, quelle che si nascondono in una crepa di ceramica, quelle che abitano una carezza non richiesta o un tramonto che non dimentichi. Ogni cultura le celebra con i suoi riti, ma in fondo tutte ci ricordano che la sorpresa non è un incidente: è una delle forme più antiche con cui il mondo ci chiama a restare desti.

5.5 LA SORPRESA IN AZIENDA

"La chiave del successo non è prevedere il futuro, ma sapersi adattare quando arriva l'imprevisto."

— Peter Drucker

In un'organizzazione, la sorpresa non è un semplice intoppo, ma una vera e propria scossa. È l'imprevisto che costringe a reagire, a guardare le cose da un'altra prospettiva, a mettere in campo competenze preziose e che, forse, non si pensava neanche di possedere: adattabilità, resilienza, pensiero laterale e creatività. Quando l'imprevisto arriva, non basta resistere, bisogna evolvere.

Accogliere la sorpresa con intelligenza e calma, per un'azienda, significa renderla motore di innovazione. È quel famoso *wow factor* che stupisce un cliente e accende la curiosità di chi lavora all'interno dell'azienda. Tuttavia, non tutte le sorprese sono piacevoli; alcune disorientano e altre mettono in discussione le abitudini consolidate. È in queste situazioni che emerge la qualità della leadership, la capacità di mantenere la

lucidità e guidare gli altri attraverso il cambiamento. La sorpresa diventa così un terreno fertile per il pensiero creativo, uno spazio dove nascono idee nuove, progetti coraggiosi e visioni inedite.
Un'azienda viva è quella che sa stupire e, al tempo stesso, lasciarsi stupire. Come ricordava Louis Pasteur, "*Meravigliarsi è il primo passo verso la scoperta*".

Gli ultimi anni ci hanno mostrato con chiarezza quanto la sorpresa possa trasformarsi in un'occasione di rinascita. Durante la pandemia, molte imprese hanno dimostrato come, anche le circostanze più dure, possano generare valore.

Nel 2020, mentre il mondo si fermava, Ferrari decise di accelerare, ma non sulle piste. Dagli stessi capannoni dove nascevano supercar da milioni di euro, uscirono respiratori per salvare vite. Nessuno lo avrebbe immaginato e, proprio per questo, quel gesto rimase impresso nella memoria collettiva come un esempio di intelligenza e responsabilità. In casi come questo, i leader più efficaci non si limitano a resistere ma trasformano l'imprevisto in racconto, creando una narrazione condivisa che dà senso alle scelte e rafforza la fiducia collettiva. Anche all'interno del team, la sorpresa può diventare una leva potente: a volte basta un'idea fuori dagli schemi, proposta da una voce interna, per aprire nuove possibilità. Questi momenti di intuizione inaspettata rompono la routine, spingono il gruppo a pensare in modo più dinamico e rendono l'ambiente di lavoro un terreno fertile per l'innovazione.

Ma la sorpresa non vive solo nei grandi gesti o nei momenti di crisi. Spesso si nasconde nei piccoli atti quotidiani che costruiscono la cultura di un'organizzazione. Un riconoscimento inatteso, una parola di gratitudine, un'attenzione autentica possono avere un impatto profondo, rafforzando il senso di appartenenza e rendendo il lavoro più umano.
In Zappos (azienda statunitense con sede a Las Vegas che vende scarpe e vestiti), ad esempio, capita che un dipendente trovi una scatola sulla scrivania senza motivo apparente, con dentro un piccolo dono e un biglietto scritto a mano: "Grazie per il tuo contributo". Un gesto semplice, ma capace di accendere un sorriso che dura tutta la giornata. Anche Southwest Airlines ha fatto della sorpresa una forma di linguaggio: durante alcuni voli, l'annuncio del pilota non arriva con la solita voce monotona, ma intonando una canzone country (che un po' ci ricorda il *Liget* filippino). I passeggeri ridono, si rilassano, e un viaggio qualunque si trasforma in un'esperienza da ricordare. Sorprendere, in fondo, non significa solo stupire, ma far sentire l'altro visto, riconosciuto, parte di una relazione autentica.

Questo vale anche nel mondo del marketing, dove la sorpresa è una porta diretta verso l'emozione. Il cervello umano ama prevedere, eppure si accende quando qualcosa rompe lo schema: è in quel momento che nasce il "wow", quella scintilla che imprime il ricordo. Le aziende più memorabili sanno dosare tutto ciò con equilibrio.
Il Kinder Sorpresa, i calendari dell'Avvento o gli eventi di lancio dei prodotti Apple mostrano come l'attesa e la scoperta possano diventare esperienze di meraviglia condivisa. Anche IKEA, con il suo "Big Sleepover" del 2010, ha dimostrato che sorprendere può significare creare connessione: invitare i clienti a dormire in negozio, trasformando un luogo commerciale in un'esperienza emozionale e partecipativa.
Tuttavia, la sorpresa perde valore quando è forzata o ripetitiva. Non serve stupire sempre, serve farlo bene, con autenticità e coerenza. Come disse Seth Godin, "*Quando tutto è straordinario, niente lo è più*."

Ecco allora che la vera sfida per le aziende è saper bilanciare meraviglia e credibilità, stupore e sostanza. Sorprendere non deve essere un esercizio di spettacolarità, ma un modo di comunicare attenzione, creatività e umanità. Perché la sorpresa autentica non solo cattura, ma lascia un segno duraturo nella memoria e nel cuore di chi la vive. In un mondo in cui tutto cambia rapidamente, forse la vera arte è proprio questa: saper sorprendere con sincerità, trasformando l'imprevisto in un momento di connessione, significato e scoperta condivisa.

5.6 SORPRESA NELLA CURA

5.6.1 Come onde su uno scoglio: l'ordine si infrange

Il tempo in ospedale non scorre come altrove. Non è scandito dalle campane né dal sole che sale e tramonta, ma da un orologio silenzioso che pulsa nei monitor, nei farmaci somministrati con regolarità, nei passi misurati di chi attraversa i corridoi. È un tempo ciclico, quasi rituale, che offre una sensazione di controllo: ogni cosa ha il suo posto, ogni evento la sua prevedibilità. Un mare calmo, uniforme, che sembra immobile.

Hai mai avuto la sensazione che la calma potesse durare? Che nulla potesse davvero spezzare quell'equilibrio fragile?

Eppure, proprio in questo scenario apparentemente sereno, l'imprevisto può irrompere come una tempesta improvvisa.

Basta un istante e l'ordine si infrange. Un allarme che suona, un battito che si arresta, un respiro che si spezza, una complicanza inattesa. È l'irruzione della sorpresa nella sua forma più cruda: non quella che stupisce, ma quella che trafigge.

Hai mai visto un medico fermarsi un attimo di troppo davanti a un referto? Hai mai sentito la voce di qualcuno incrinarsi prima di pronunciare poche, decisive parole? "C'è una recidiva." "La situazione è peggiorata." "Mi dispiace."

Tre frasi brevi, che scendono come pietre nello stomaco. In quell'istante il corpo reagisce prima della mente: il respiro si blocca, le mani cercano un appiglio, il cuore accelera senza motivo. Ti chiedi se hai capito bene, se c'è stato un errore. Ma dentro di te lo sai: la realtà ha appena cambiato forma.

Fuori, la vita continua come se nulla fosse. Il carrello che passa, il telefono che squilla, il rumore dei passi nel corridoio. Ti sembra assurdo che il mondo non si sia fermato insieme a te.
Hai mai sentito quella sensazione? Quel paradosso in cui tutto resta identico, ma tu non sei più la stessa persona di un minuto prima?

La sorpresa, in ospedale, è un terremoto silenzioso. Non fa rumore, ma sposta tutto. È uno shock che attraversa i corpi e le coscienze, che toglie spazio, tempo e respiro. È un cortocircuito tra ciò che era certo e ciò che improvvisamente non lo è più.

Per chi riceve la notizia, per chi la dà, per chi resta ad assistere, è un momento sospeso dove la vita, anche solo per un attimo, perde la sua forma.

In ospedale la sorpresa è un vento improvviso: può distruggere o spingerti a riva.

Può toglierti l'orientamento, ma anche ricordarci quanto ogni respiro, ogni battito, ogni istante siano preziosi.

Hai mai pensato a quanto sia fragile la linea che separa l'attesa della fine, la speranza dalla paura? È sottile, quasi invisibile, ma quando la attraversi, nulla è più come prima.

5.6.2 La scienza e la parola che guidano la tempesta

Quando l'uragano squarcia la quiete delle corsie, la medicina non resta inerme. Di fronte alla furia improvvisa degli eventi critici, essa risponde con strumenti che diventano fari nella notte e bussole affidabili: algoritmi che tracciano percorsi precisi come carte nautiche, protocolli avanzati di rianimazione che guidano gesti rapidi e calibrati, ventilatori e monitor che sorvegliano senza sosta, farmaci che restituiscono forza dove la vita vacilla.
La scienza, in questi istanti, è bussola: cerca di imbrigliare l'imprevedibile, di dare ordine al caos. Eppure, chi naviga sa che nessuna mappa è sufficiente se manca la mano che regge il timone, se manca la voce che rassicura i passeggeri nella tempesta. Perché ciò che si incrina non è solo il corpo: è l'anima che trema, è il cuore dei familiari che si stringe, è lo sguardo dei professionisti che si carica di responsabilità. Platone, nel *Carmide*, ci ricorda: *"L'anima, o caro, si cura con certi incantesimi, e questi incantesimi sono i discorsi belli"*.

E aggiunge una verità che resiste ai secoli: *"Non si può curare il corpo senza curare l'anima"*.
Un monito antico che oggi suona come bussola: la tecnica salva il corpo, tuttavia solo la parola, la presenza e la relazione possono guarire davvero la persona. Non basta il silenzio delle macchine: serve il silenzio che accompagna, che consola, che contiene.
È in questa prospettiva che la medicina contemporanea ha dato forma a strumenti relazionali capaci di rendere l'imprevisto meno disumano.

Il modello SPIKES, ad esempio, insegna ai professionisti a comunicare notizie difficili seguendo un percorso chiaro, quasi come un rito. In cosa consiste? Vediamolo insieme. La stanza è avvolta da un silenzio denso, interrotto solo dal debole ronzio della luce e dal ticchettio regolare dell'orologio. Il medico invita il paziente a sedersi di fronte a lui. Controlla che la porta sia chiusa, che le sedie siano vicine, che la luce non abbaglia: ogni dettaglio conta.
È il *Setting*, creare uno spazio sicuro dove le parole possano arrivare senza paura.

Il medico inclina leggermente la testa e, con voce calma, chiede: "Cosa sai finora della tua situazione?" Il paziente abbassa lo sguardo, le mani intrecciate, il cuore che batte più veloce. Cerca di trovare le parole giuste, di formulare pensieri che a volte sembrano sfuggirgli.
È la fase di *Perception*, ascoltare veramente, capire cosa il paziente già percepisca, quali timori o speranze porta dentro.

Dopo qualche istante di silenzio, il medico domanda con delicatezza: "Vuoi che ti spieghi tutto quello che abbiamo scoperto?" — l'*Invitation*, rispettare il ritmo e la volontà del paziente, dargli il potere di scegliere quanto vuole sapere. Il paziente inspira profondamente, annuisce, mostrando un misto di paura e fiducia.

Quando il via libera arriva, il medico comincia a parlare lentamente, calibrando le parole come note di una musica fragile. Spiega con chiarezza, evitando termini

complicati, inserendo esempi concreti, e lascia pause perché il paziente possa elaborare. Questa è la fase di *Knowledge*, dove l'informazione diventa comprensibile e accessibile.

All'improvviso, il paziente si blocca: le lacrime iniziano a scendere, le mani tremano. Il silenzio si fa più intenso. Il medico si inclina leggermente, mantiene lo sguardo rispettoso, offre una parola calma, una mano poggiata sul bracciolo vicino al paziente. È la fase di *Emotions*, riconoscere e accogliere ogni emozione senza giudizio, permettendo al paziente di sentirsi visto e compreso.

Infine, iniziano a parlare dei passi successivi: piccoli obiettivi quotidiani, controlli programmati, strategie per affrontare ogni momento. Il medico riassume i punti principali, chiede conferme, ascolta dubbi e proposte. È la fase di *Strategy & Summary*, dove le decisioni diventano condivise, e il paziente si sente parte attiva del proprio percorso di cura.
Ogni lettera di SPIKES prende vita come gesto umano: i silenzi, i battiti del cuore, i respiri, i movimenti delle mani. Non è più solo tecnica, ma un filo invisibile che unisce medico e paziente, trasformando un momento doloroso in un'esperienza di empatia, ascolto e collaborazione, dove il paziente non è mai solo.

Altri strumenti rafforzano la navigazione nella burrasca: gli *Early Warning Scores*, radar silenziosi che rilevano segnali nascosti; il metodo SBAR, che trasforma comunicazioni confuse in indicazioni precise; il CIRS, mappa dei naufragi passati che impedisce di ripetere gli stessi errori.
Sono fari che illuminano, sono bussole che orientano. Ma la rotta, sempre, resta affidata a un equilibrio fragile: quello tra tecnica e umanità, tra protocolli e incantesimi, tra macchine e parole.

5.6.3 Piccoli attimi di magia: quando la sorpresa diventa parte della cura

Non tutte le sorprese portano con sé il volto duro della tempesta. In alcuni angoli dell'ospedale, l'imprevisto si fa brezza lieve: una risata inattesa, una luce che filtra dalle finestre delle stanze d'attesa, un cuore timoroso che rallenta il suo battito. È la sorpresa che cura, che apre spazi di meraviglia laddove regna la paura.

Nelle corsie pediatriche, davanti al rumore metallico di un macchinario o all'ago pronto a pungere, i bambini appaiono terrorizzati, ed ecco perché il semplice ingresso di un clown nella stanza illumina l'ambiente e scioglie la tensione. Il clown con dei semplici gesti buffi, come tirar fuori un coniglio da un cappello o fingere di inciampare facendo cadere tutte le palline che ha con sé, stupisce i bambini e la paura viene sostituita dal divertimento.
Come ricorda il film *Patch Adams*: "*La risata è contagiosa, proprio come la vita*". In quella risata, i bambini – e chi li assiste – percepiscono un farmaco invisibile, capace di diffondersi come un'onda luminosa, trasformando l'ansia in fiducia. La clownterapia non sostituisce la medicina: la completa, potenziando le difese psicologiche e fisiche. Anche campagne come *X-Ray Story* (Disney, 2018) trasformarono la paura in gioco: Woody, Buzz e Jessie radiografati sorridevano dai muri della radiologia, rendendo familiare ciò che sembrava minaccioso. La sorpresa diventa ponte tra ansia e curiosità, paura e stupore.
Poi arriva la sorpresa più radicale: la notizia di un trapianto. Dopo mesi o anni di attesa, il telefono squilla, e la voce dall'altro capo annuncia che l'organo tanto atteso è

disponibile. Per un istante, il tempo sembra fermarsi, tutto intorno la stanza sembra più luminosa: quella sorpresa diventa energia pura, forza invisibile che accompagna il cammino post-operatorio.
La sorpresa, così, da vento minaccioso, si trasforma in vento propizio e dà fiducia a chi è stanco o impaurito. Ogni sorriso che nasce, ogni risata che scoppia, ogni lacrima di gioia è una breccia di meraviglia che allarga lo spazio della speranza, trasformando l'attesa in energia positiva, pronta a sostenere la rinascita.

5.6.4 La terapia dell'anima



Un esempio per affrontare la difficoltà della malattia: l'importanza di un sorriso nella cura attraverso la clown terapia.

La medicina misura tutto: numeri, percentuali, giorni di degenza. Tutto è registrato, classificato, analizzato. Eppure, nessuna statistica può catturare la paura che si annida tra i corridoi degli ospedali e il peso silenzioso dell'incertezza che accompagna le giornate di chi pensa di non farcela.

Come sottolinea con forza L. Mortari: "*Ciò che qualifica davvero la cura non è soltanto l'efficienza delle procedure, ma quella 'terapia dell'anima' fatta di presenze, silenzi, sguardi e gesti che difficilmente entrano nei protocolli di valutazione, ma incidono profondamente sul percorso di guarigione.*"

Non sono i numeri a guarire, ma le presenze che ascoltano, i silenzi che accompagnano, gli sguardi che comprendono e i gesti che confortano. Quello che fa la differenza è un medico attento, premuroso, che usa parole gentili; sono questi gesti che provocano stupore e funzionano. La sorpresa agisce come termometro invisibile della salute mentale: misura resilienza e accende scintille di fiducia.

È nella relazione di cura che questa sorpresa trova la sua forma più piena. Freud ne intravide le radici, Zetzel la formalizzò e Bordin ne disegnò i pilastri: i Goals, obiettivi condivisi, diventano fari che orientano mente e corpo verso un senso comune; i Tasks, compiti concreti affrontati insieme, sono piccoli passi percorsi fianco a fianco lungo il cammino della guarigione; il Bond, il legame di fiducia, è un filo invisibile che sostiene anche nelle tempeste interiori.

5.7 LA STORIA

A volte accadono fatti inaspettati che ci lasciano a bocca aperta e stravolgono: la nostra vita, la comunità, la nazione, il mondo intero.

Fermiamoci a riflettere sulla potenza sorprendente dell'istante, un vero e proprio "colpo di frusta" che si scaglia inesorabile e ribalta le regole del gioco.

Alcuni eventi storici sono così rapidi, imprevisti e trasformativi da creare un senso collettivo di disorientamento, un portale tra il vecchio mondo e quello nuovo. Questa esperienza di sorpresa condivisa diventa parte integrante della psiche nazionale e un'emozione immortale.

5.7.1 La caduta del muro di Berlino

La libertà è indivisibile e quando un solo uomo è reso schiavo, nessuno è libero. (...)
Tutti gli uomini liberi, ovunque si trovino, sono cittadini di Berlino.
Come uomo libero, quindi, mi vanto di dire: io sono un Berlinese.

— J.F.Kennedy, 1963 Rudolph-Wilde-Platz-

Il muro di Berlino rappresenta decenni di divisione radicata dalla Guerra Fredda, una "cortina di ferro" apparentemente permanente. Per comprendere la pura sorpresa che ha generato la sua caduta, ci si deve soffermare sulla profonda inamovibilità che ha portato per ventotto anni.

Nel secondo dopoguerra, l'alleanza Usa-Urss, fondamentale per la sconfitta nazifascista, entra in crisi generando l'inizio della "guerra fredda".

Le due potenze hanno un'influenza ideologico-politica sull'Europa, e in particolare sulla Germania, la quale viene divisa in due zone: a Ovest nasce la filoccidentale Repubblica Federale (RFT), a Est la filocomunista Repubblica Democratica (RDT) e lo stesso subisce Berlino.

L'edificazione del muro avviene nel 1961 da parte della Repubblica Democratica con lo scopo di bloccare l'enorme esodo di giovani e forza lavoro verso Berlino ovest in cui, grazie all'aiuto americano, aumentano prosperità e possibilità economica.

Per più di venti anni, un muro di cemento alto oltre quattro metri e lungo centosedici chilometri divide in due parti una stessa città, isola gli affetti, gli amici e, in alcuni casi, separa l'uomo dal proprio lavoro e dai propri sogni.

Le parole di J.F.Kennedy riportate in alto sono parte dell'emblematico discorso nella Rudolph-Wilde-Platz di Berlino Ovest, tre anni dopo l'erezione del muro. Cita più volte la parola Libertà e la eguaglia al concetto dell'"essere berlinese", un'affermazione potentissima che si scaglia duramente contro il comunismo.

Cari lettori, vi invitiamo ad immedesimarvi in quella gente: ognuno di noi potrebbe essere quel ragazzo, che saluta il suo migliore amico, o quell'anziano genitore che lascia i propri figli dall'altra parte con la consapevolezza di non poterli vedere più. Pensate ai nipotini, nati e cresciuti senza poter mai conoscere i nonni.

Come si spiega tutto questo ad un bambino?

Immaginate quei giovani fidanzati che vedono i loro cuori divisi da cemento e filo spinato: non più sorrisi, carezze, baci, solo ricordi e la fragile promessa dell'attesa.

Nell'anno 1989, la Repubblica Democratica (RDT) sta crollando, la sua economia è stagnante, il suo sistema politico irrigidito e la popolazione sempre più irrequieta.

Inoltre, le riforme molto più socialiste e umane di Michail Gorbaciov in URSS sono in forte contrasto con l'ideologia della Repubblica Democratica e questo inasprisce le proteste.

Finalmente, nel novembre dello stesso anno arriva la tempesta perfetta: una cascata di eventi, errori ed azioni spontanee porta al manifestarsi di un evento sorprendente.

Il 9 novembre 1989, il governo della RDT, a causa delle continue proteste ed esodi, prepara una nuova legge più permissiva sui viaggi.

Ci troviamo alla conferenza stampa, il portavoce del governo Schabowski, poco informato sui dettagli, si trova a rispondere ad un giornalista che chiede quando la nuova legge sarebbe entrata in vigore.

L'uomo fruga tra i suoi appunti e alla fine improvvisa: *"Per quanto ne so, con effetto immediato, senza indugio"*.

Notizia esplosiva, la scintilla di questa dichiarazione trasmessa in diretta accende una luce sul futuro.

Si propaga nelle case, riempie i televisori, inonda le radio delle automobili, su e giù, da Est a Ovest, in pochi secondi, tutti ne vengono a conoscenza.

Non c'è più dubbio: i confini sono aperti.

Immaginate le decine di migliaia di berlinesi dell'Est, attoniti ed increduli che si dirigono verso la frontiera, riversandosi pacificamente sui posti di blocco.

I soldati, anch'essi sorpresi, non sanno come reagire di fronte a tale sommossa e senza direttive chiare, alzano le sbarre.



Berlino, 9 novembre 1989. I Berlinesi esultanti

dimostrano come l'attaccamento alla vita non

Mi rivolgo di nuovo a voi lettori e lettrici, chiudete gli occhi e lasciatevi trasportare da quell'emozione incontenibile: lo shock e l'incredulità di quegli attimi sono il fulmine che rompe il cemento del cuore, come se, in tutto quel tempo, ognuno avesse costruito un muro anche all'interno di sé, per non soffrire ancora.

Ora, in questi secondi eterni, ogni genere di sentimento è libero di manifestarsi ed è qui che nascono abbracci, lacrime, balli, cori e un'energia vitale fortissima.

In questo evento storico la sorpresa gioca un ruolo fondamentale ed in un batter d'occhio, trasforma l'esperienza inamovibile e viscerale del passato, in uno spazio nuovo, pieno di infinite possibilità.

Quando la Germania ricorda l'evento, non rivive solo la caduta del cemento, ma rievoca la sensazione di una possibilità improvvisa e sconvolgente.

La sorpresa segna il momento esatto in cui il passato finisce e il presente inizia.

Un presente chiamato Libertà!

La storia mondiale è ufficialmente ribaltata: l'imprevedibilità di quel discorso è la chiave di volta per chiudere un capitolo grigio ed iniziarne uno nuovo, pieno di colore e democrazia. La sorpresa è quindi un catalizzatore incredibile che porta, oltre alla riunificazione tedesca, anche al crollo del sistema sovietico e quindi alla fine della Guerra Fredda.

Ciò che rimane di quella notte è senz'altro *Freude* (gioia), ma anche un sano ed incontenibile stupore, quello di poter "rompere le catene" e riprendere finalmente in mano la propria vita.

5.7.2 L'Autodistruzione di "*Girl with Balloon*"

"L'Arte è fatta per disturbare, la scienza per rassicurare"

—

Salvador Dalì

Girl with Balloon (bambina con palloncino) è una delle opere più rappresentative di Banksy, il noto artista britannico dall'identità ignota famoso per i suoi stencil satirici e provocatori che compaiono in luoghi pubblici di tutto il mondo.

Il quadro rappresenta una bambina che, lasciando la presa, lascia volare in alto un palloncino a forma di cuore.

Pur essendo una rappresentazione semplice, suscita nell'osservatore emozioni forti legate al distacco, alla perdita ma anche alla speranza.

La sera del 5 ottobre 2018, la prestigiosa opera viene messa all'asta nella famosa *Sotheby's* a Londra dove l'atmosfera tra i vari capitalisti artistici è piena di aspettative.

Il quadro datato 2006 ha un valore stimato che si aggira tra le 200.000 e le 300.000 sterline e

Si presenta in maniera molto tradizionale, circondato da una pesante cornice dorata vecchio stile.

Immaginate di essere lì e sentire sulla vostra pelle l'atmosfera pulsante di aspettative, l'aria intrisa di profumi costosi, il ronzio del lusso e la vibrazione del legno pregiato, sul quale si scaglia l'ultimo e trionfante battito del martelletto.

"Venduto per un milione e quarantadue mila sterline!"

Sentite la folla applaudire e congratularsi con l'acquirente ed è proprio in quel momento di convivialità che il consumismo si rivela: l'opera d'arte è diventata un bene il cui valore è stato appena definito.

Pensate al fermento elettrizzante di quella sera, nessuno, compresi voi, può immaginare che la vera opera non è solo la tela, ma l'intera cornice che la contiene.

In quel preciso istante, nel cuore dorato del capitalismo artistico, l'arte decide di ribellarsi.

Tra sorrisi e strette di mano, sentite un allarme sordo e fastidioso e come un "colpo di frusta", la realtà si stravolge e rimanete senza fiato.

Dall'interno della pesante cornice, una serie di lame nascoste si attivano e con un rumore di ingranaggi e strappi, la tela inizia a scivolare verso il basso.

La metà inferiore del dipinto si riduce in lunghe strisce di carta che penzolano fuori dal telaio, come uno straccio.

Cosa provate in questo momento?

La reazione della gente in sala è di shock totale, qualcosa che la mente umana non riesce a definire, un vero e proprio blackout percettivo.

Come è mai possibile che in un luogo così lussuoso dove le regole della conservazione artistica sono sacre, venga permesso questo atto vandalico?

Tutti i presenti incrociano i loro sguardi attoniti ed interrogativi mentre la loro bocca è aperta in segno di stupore.

Qualcuno, scambiandolo per un guasto tecnico surreale, ride nervosamente, altri si alzano in piedi cercando di capire.

In pochi secondi, tutto è più chiaro e, come afferma il direttore di *Sotheby's*: *"Siamo stati appena Banksyzzati".*

No, non è un incidente, ma opera dello stesso autore che non è presente, ma che si fa riconoscere.

Una beffa senza precedenti, un evento calcolato nei minimi dettagli per generare nel pubblico il più puro e dirompente stupore.

Il messaggio è chiaro, nel momento di massima celebrazione, l'opera si ribella alla sua mercificazione.

La sorpresa si mescola all'ammirazione e al senso di essere partecipi, loro malgrado, di un evento storico.

In quel caos, qualcuno riesce a filmare la scena, che, pubblicata poco dopo, diventa virale.

Successivamente Banksy pubblica un video su Instagram intitolato "*Going, going, gone...*" (andando, andando, andato…), che mostra i dettagli della progettazione e dell'installazione del meccanismo distruttivo nella cornice che si sarebbe attivato solo nel caso in cui l'opera fosse finita all'asta.



Londra, 5 ottobre 2018. Gli spettatori scoprono come l'arte non sia solamente l'opera in sé, ma

Al video allega una citazione di Picasso: *"La voglia di distruggere è anche un desiderio creativo"*.

La nuova tela viene battezzata dall'artista stesso *Love is in the Bin* (L'amore è nel cestino).

Da qui nasce un paradosso, infatti essa non è svalutata, ma l'autodistruzione la trasforma in qualcosa di più potente: non è più solo un quadro, ma un evento storico.

Essa è ufficialmente riconosciuta come la prima opera creata live durante un'asta e il suo valore esplode.

La contraddizione di Banksy risiede nel fatto che non è chiaro se abbia agito contro il capitalismo o, al contrario, abbia architettato il colpo di marketing più geniale nella storia dell'arte.

Fatto sta che la sorpresa costringe la platea a interrogarsi su cosa sia veramente l'arte: l'oggetto, l'idea, l'azione o la sua storia?

In conclusione, l'autodistruzione di *Girl with Balloon* è la perfetta dimostrazione di come la sorpresa sia un elemento potentissimo che frantuma le aspettative e ne costruisce di nuove.

Quel momento di caos nella sala d'aste diventa, ironia della sorte, l'atto di nascita di un quadro infinitamente più prezioso di quanto non sarebbe mai stato se fosse rimasto intatto.

Così, mentre il muro che sembrava eterno cade in una notte davanti alle telecamere della storia, l'opera di Banksy si autodistrugge davanti agli smartphone del pubblico: un altro tipo di "memoria collettiva", altrettanto potente.

L'emozione della sorpresa è il punto cardine attorno al quale ruotano e cambiano le epoche: è il momento in cui la vecchia storia finisce e ne inizia una nuova, inaspettata e tutta da riscrivere.

5.8 COME VIVERE LA SORPRESA

Essere preparati alla sorpresa significa avere una formazione.
Essere pronti per la sorpresa significa avere una cultura.

– J.P.Carse

L'affascinante viaggio nel cuore della sorpresa è giunto al termine. L'approccio a questo lavoro non è stato semplice, ben presto abbiamo preso consapevolezza di dover integrare il metodo scientifico a noi noto, con strumenti diversi, interrogando anche noi stesse, ascoltando e mantenendo la mente costantemente aperta.
È stato un mettersi in gioco, un continuo tentativo di superare i nostri limiti cognitivi e, talvolta, personali. Proprio questo "scavare a fondo" nelle emozioni, ci ha permesso di creare un gruppo affiatato e sinergico in cui l'obiettivo principale non era semplicemente portare a termine un progetto ma condividere pensieri, riflessioni e stati d'animo. Infatti, questa attività ci ha portato a lavorare a stretto contatto, ad una distanza a volte troppo ravvicinata, che abbiamo imparato a gestire e ad ottimizzare, tanto da ottenere un progetto di cui siamo fiere e soddisfatte. Vorremmo ora mettere il focus sulle riflessioni personali di ognuna di noi, perché siamo convinte che il gruppo non esiste senza coloro che vi prendono parte. Le considerazioni di ognuna di noi sono state e sono preziose, tanto che abbiamo scelto di riportarle tutte qui:

"Per me la sorpresa è la manifestazione dell'inatteso, di un imprevisto, di qualcosa che ci coglie impreparati, ma ci permette di affrontare meglio ciò che verrà nel nostro futuro. Lavorare a questo progetto mi ha permesso di conoscere meglio non solo i punti di vista delle mie colleghe del gruppo allargando i miei orizzonti, ma soprattutto alcuni aspetti della mia personalità. Quante volte mi sono sorpresa? Che cosa mi ha insegnato davvero la sorpresa? Come mai per me oggi qualcosa di scontato era in passato inatteso? Perché spesso sono alla ricerca del cambiamento? È stato un viaggio per iniziare a comprendere da dove provengo, e probabilmente che strada dovrei intraprendere nel mio futuro."

Elisa

"A volte mi chiedo se, nella società frenetica in cui viviamo, siamo ancora davvero capaci di sorprenderci. Siamo costantemente esposti a stimoli, notizie, immagini, eppure raramente qualcosa riesce a colpirci davvero. La sorpresa, oggi, sembra diventare un'emozione fugace: un istante che arriva all'improvviso e subito svanisce, soffocato dal ritmo incessante delle nostre giornate. Eppure, proprio per la sua brevità, la sorpresa conserva un valore unico. È l'attimo in cui le nostre certezze si interrompono e siamo costretti a rielaborare la realtà. È un'emozione improvvisa che ci fa sentire vivi: mi piace perché rompe la routine e ci ricorda che non possiamo controllare tutto. Non è forse in quegli istanti di meraviglia che ci ricordiamo chi siamo davvero? Forse sorprendersi, oggi, è un atto di resistenza: significa concedersi di sentire, di rallentare, di lasciarsi toccare dall'imprevisto. Ed è proprio lì, in quell'istante effimero ma autentico, che ritroviamo la bellezza del vivere."

Maria

“L’emozione della sorpresa l’ho sentita sin da subito. Ogni giorno lavorare a questo progetto mi ha sorpresa, la collaborazione con le mie colleghe, la scoperta di nuovi contenuti, lo stupore del mettersi in gioco e la meraviglia del risultato ottenuto. Ho imparato ad accoglierla, a viverla nella sua rapidità e ho ricevuto un insegnamento, non esistono emozioni positive o negative, siamo noi che decidiamo come affrontarle.”

Sabrina

“Più che un viaggio nella sorpresa, ho vissuto questo project work come un’immersione improvvisa in questa emozione.
Forse l’ho sempre sottovalutata, un po’ come quando si dà per scontato una persona: alla fine scopri che aveva tanto dentro, ma tu non hai colto le sue potenzialità e il suo valore.
La sorpresa è difficile da comunicare in un libro, in una presentazione, con le parole. Più difficile delle altre emozioni, perché esiste in un attimo, e poi subito prima o subito dopo, si trasforma, muta. Eppure, è grazie ad essa che esiste la meraviglia; è grazie ad essa che oggi la banalità e la velocità del nostro tempo vengono spazzati via e possiamo ancora credere e avere speranza nella bellezza che ci circonda, ed essere ancora un po’ bambini, in eterna scoperta.”

Lucia

“Sorpresa: tanto amata quanto detestata. Ho sempre cercato di tenere tutto sotto controllo, motivo per il quale non ho mai visto di buon occhio l’imprevisto. Anche la sorpresa di un’amica o di un genitore, mi ha spesso destabilizzata. Lavorare a questo progetto mi ha positivamente stupita: mi ha permesso di conoscere a fondo questa emozione e darle un volto nuovo, più rassicurante. Non dobbiamo imparare a gestire tutto o avere ogni piccola cosa sotto il nostro controllo, il primo passo è guardare, ogni novità, come un’opportunità. Accogliere questa opportunità a braccia aperte mi ha permesso di arricchire il mio bagaglio culturale, migliorare la comprensione e la gestione dei sentimenti associati al “sorprendersi” e di frequentare persone nuove che hanno cambiato, in positivo, la mia idea di lavoro di gruppo.
Apriti alla sorpresa!”

Nicoletta

“Quando è stata l’ultima volta che ti sei davvero sorpreso? Viviamo immersi in un flusso continuo di stimoli, in un mondo dove la curiosità viene saziata con la rapidità di un gesto, di un tocco sullo schermo. Questa immediatezza, tanto seducente quanto pericolosa, è un’arma a doppio taglio: ci offre tutto, ma rischia di toglierci la capacità di desiderare, di cercare, di stupirci. Oggi è diventato difficile provare la sorpresa. Non perché il mondo abbia smesso di meravigliare, ma perché noi abbiamo smesso di guardare. La nostra attenzione è frammentata e ciò che una volta generava stupore ora scivola via come una qualsiasi informazione. Il mio consiglio è: fermati ad osservare, ad ammirare ciò che ti circonda, a riscoprire il bambino che è dentro di te in grado di sorprendersi per le piccole cose. Ama la sorpresa perché anche se a volte ti scombussola la routine, ti colora la vita.”

Maria Eugenia

“Questo lavoro mi ha trasmesso la sensazione di fugacità. Non avevo mai riflettuto sulla breve durata di questa emozione: un lampo improvviso che inevitabilmente trasforma tutto ciò che colpisce. Il cambiamento è implicito all'evento sorprendente, in un secondo tutto ciò che si prova, viene azzerato e riscritto, seguendo nuove linee. Ho avuto l'opportunità di fermarmi a riflettere su un'emozione complessa, sfaccettata e a volte spaventosa. Il cambiamento fa paura ma l'unico modo per scoprire cosa c'è al di là del muro è accettare l'imprevedibilità della vita e affidarsi ad essa.”

Alessia

5.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Plutchik, Robert. *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row, 1980.

Ekman, Paul, e Wallace V. Friesen. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions*. Prentice-Hall, 1975.

Ancheta, M. R. G. (2018). Untranslatable Filipino Emotions: A Lexical and Cultural Analysis. University of the Philippines Press.

Barrett, L. F. (2017). How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Houghton Mifflin Harcourt.

Boroditsky, L. (2011). How Language Shapes Thought. Scientific American, 304(2), 62-65.

Caillois, R. (2001). I giochi e gli uomini. La maschera e la vertigine (A. L. Zazo, Trans.). BUR. (Opera originale pubblicata 1958).

Doi, T. (1981). The Anatomy of Dependence (J. Bester, Trans.). Kodansha International.

Koren, L. (1994). Wabi-Sabi for Artists, Designers, Poets & Philosophers. Stone Bridge Press.

Racy, A. J. (2003). Making Music in the Arab World: The Culture and Artistry of Tarab. Cambridge University Press.

Rosaldo, M. Z. (1980). Knowledge and Passion: Ilongot Notions of Self and Social Life. Cambridge University Press.

Smith, T. W. (2015). The Book of Human Emotions: An Encyclopedia of Feeling from Anger to Wanderlust. Profile Books.

Wiking, M. (2016). The Little Book of Hygge: The Danish Way to Live Well. Penguin Life.

Cialdini, R. B. (2009). *Influence: Science and Practice* (5th ed.). Boston, MA: Pearson Education.

Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain.* New York, NY: G.P. Putnam's Sons.

Drucker, P. F. (2001). *The Essential Drucker: The Best of Sixty Years of Peter Drucker's Essential Writings on Management.* New York, NY: HarperBusiness.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Godin, S. (2003). *Purple Cow: Transform Your Business by Being Remarkable.* New York, NY: Portfolio.

Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence.* New York, NY: Bantam Books.

Heath, C., & Heath, D. (2010). *Switch: How to Change Things When Change Is Hard.* New York, NY: Broadway Books.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow.* New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.

Kotler, P., Kartajaya, H., & Setiawan, I. (2017). *Marketing 4.0: Moving from Traditional to Digital.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1999). *The Experience Economy: Work Is Theatre & Every Business a Stage.* Boston, MA: Harvard Business School Press.

Pink, D. H. (2009). *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us.* New York, NY: Riverhead Books.

Schmitt, B. H. (1999). *Experiential Marketing: How to Get Customers to Sense, Feel, Think, Act, Relate.* New York, NY: The Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.* New York, NY: Free Press.

Dailymotion. (2010). *The Big IKEA Sleepover with TOWIE's Sam Faiers* [Video]. Retrieved from https://www.dailymotion.com/video/xdvx8a

Ferrari S.p.A. (2020, April 17). *Ferrari produces respirator valves and fittings for protective masks at Maranello.*Retrieved from https://www.ferrari.com/en-EN/news

Southwest Airlines. (2019, October 5). *One of Southwest Airlines' Singing Flight Attendants!* [Video]. YouTube. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=8-pxqeO24Ww

Zappos. (2021). *Zappos Culture and Core Values.* Retrieved from https://www.zappos.com/core-values

Kinder. (n.d.). *Kinder Sorpresa – The Joy of Discovering.* Retrieved from https://www.kinder.com

Apple Inc. (n.d.). *Apple Events.* Retrieved from https://www.apple.com/apple-events/

Barkmann, C., Siem, AK., Wessolowski, N. *et al.* Clowning as a supportive measure in paediatrics - a survey of clowns, parents and nursing staff. *BMC Pediatr* 13, 166 (2013).

https://doi.org/10.1186/1471-2431-13-166

Lopes-Junior LC, Silveira DSC, Olson K, Bomfim EO, Veronez LC, Santos JC, Alonso JB, Nascimento LC, Pereira-da-Silva G, Lima RAG. Clown Intervention on Psychological Stress and Fatigue in Pediatric Patients With Cancer Undergoing Chemotherapy. Cancer Nurs. 2020 Jul/Aug;43(4):290-299. doi: 10.1097/NCC.0000000000000690. PMID: 30801267.

Baile WF, Buckman R, Lenzi R, Glober G, Beale EA, Kudelka AP. SPIKES: A six-step protocol for delivering bad news: Application to the patient with cancer. The Oncologist, 2000.

Versione divulgativa / strumento in italiano (linee guida / manualetti basati su SPIKES). Esempio: Del Piccolo L., La comunicazione della diagnosi di tumore… (pdf).

Tagliabue F. et al., Modified National Early Warning Score (m-NEWS) as early predictor… (studio italiano sul m-NEWS, 2021).

Rassegne / validazioni multicentriche su NEWS / NEWS2 e score analoghi

AHRQ — SBAR: guida pratica

Luigina (L.) Mortari — opere su filosofia della cura / “Filosofia della cura” / testi e articoli su cura come pratica relazionale (vedi Filosofia della cura, articoli e capitoli).

Platone, Carmide (Charmides)

Bordin ES. The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 1979 — definizione classica dei tre pilastri (Goals, Tasks, Bond).

Alpo Rusi; Mary Elise Sarotte, *The Collapse: The Accidental Opening of the Berlin Wall*. New York: Basic Books, 2014. 291 pp. $27.99. *Journal of Cold War Studies* 2016; 18 (3): 206–208.

Il muro di Berlino: nato in una notte - Focus.it

11 novembre 1989, la caduta del Muro di Berlino: la prima pagina del Corriere. Mara Gergolet: «Il sistema precario di equilibri che Putin ora rimette in discussione» | Corriere.it

L'opera d'arte di Banksy "raddoppia di valore" dopo essere stata distrutta davanti ad acquirenti sbalorditi all'asta di Sotheby's | L'Indipendente | L'Indipendente

Banksy, venduta all'asta l'opera che si autodistrugge Love is in the bin | Sky TG24

Banksy's Love is in the Bin sells for record £16m

CAPITOLO 6 - IL BRIVIDO PRIMORDIALE: VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLE ORIGINI DELLA PAURA

Carlo Di Marzo, Erica Fabbri, Eleonora Franco, Federico Gatti, Davide Maggio, Annalisa Palmisano e Rebecca Tarantino

"La paura governa il genere umano. Il suo è il più vasto dei domini. Ti fa sbiancare come una candela. Ti spacca gli occhi in due. Non c'è nulla nel creato più abbondante della paura. Come forza modellatrice, è seconda solo alla natura stessa."

Saul Bellow, Premio Nobel per la Letteratura 1976

6.1 PAURA: ETIMOLOGIA E UNA SUA DEFINIZIONE

Il termine *paura* affonda le sue radici in un prefisso di origine indoeuropea ***'pat-'***, il cui significato letterale è quello di *'percuotere'*; da quest'unica radice si sviluppano il greco ***παίω*** *(paio) = io percuoto* e il latino ***păvŏr, -oris*** *= paura, timore* dal verbo ***paveo*** *(prima ancora* ***pat****veo) = sono percosso, sono abbattuto* declinato poi in *io temo, io ho paura.* L'etimologia di questa parola ci ricorda che la paura non è una costruzione moderna: è una maestra severa, la più antica delle alleate della sopravvivenza. Senza di lei, i nostri antenati avrebbero acceso fuochi troppo vicino alla tana del predatore o attraversato fiumi senza curarsi delle correnti. È l'emozione che ha insegnato al corpo a leggere il mondo, a *reagire* prima di capire.

Quando sentiamo un fruscio nel buio, quando il cuore accelera senza ragione, è la voce di milioni d'anni di evoluzione che ci ricorda: "Attento, potresti non farcela".

6.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA

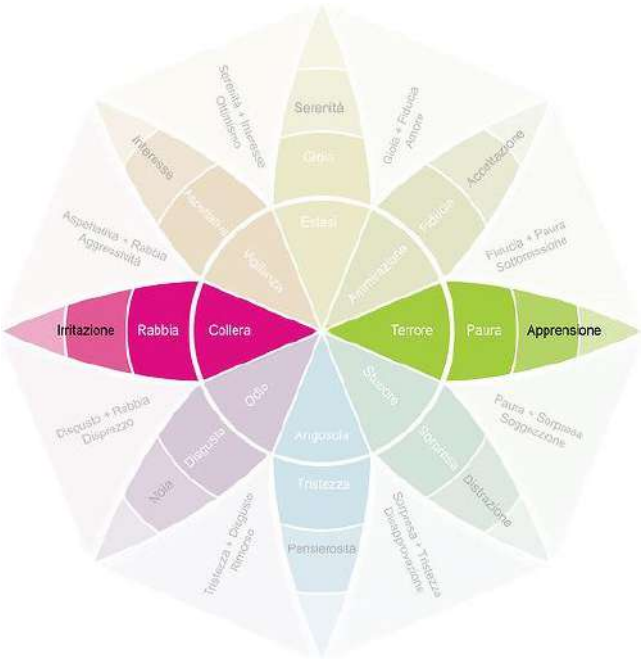
Immaginate di rientrare a casa una sera tardi. Le strade sono vuote, i passi risuonano sull'asfalto umido. All'improvviso, un cane sbuca da dietro un cancello socchiuso, abbaia. Il cuore batte forte. Vi irrigidite e subito dopo avete l'istinto di scappare via.

Non avete scelto di reagire così. È stato il vostro cervello più antico — il *cervello rettile* — a prendere il comando: in quell'istante, l'amigdala — una piccola mandorla nascosta nel sistema limbico — riceve il segnale prima ancora che la corteccia razionale possa dire "*non è pericoloso*". Il corpo si prepara: il cuore pompa sangue ai muscoli, i polmoni si aprono, gli occhi si dilatano. L'ippocampo, archivio della memoria, riconosce qualcosa di familiare — *paura* — e collega la sensazione a ogni volta in cui ci siamo sentiti minacciati.

Ogni reazione è un gesto antico, coreografato nel tempo: la tensione dei muscoli come archi pronti a scoccare, il sangue che lascia lo stomaco e tutti gli organi legati a funzioni 'non vitali' per garantire le energie necessarie alla fuga, la pelle che si copre di brividi, per sembrare più grandi agli occhi del pericolo.

6.3 PLUTCHIK E LA PAURA

Nel fiore emozionale di Robert Plutchik, psicologo statunitense, le otto emozioni primarie sono petali vivi, ciascuno percorso da una sua gamma di intensità. Nella parte più esterna del petalo della paura possiamo sperimentare una lieve e persistente



Il fiore di Plutchik

apprensione, quel senso di inquietudine che accompagna un'attesa incerta, fino all'estremo opposto, nella parte più interna del fiore: il *terrore*, un'onda primordiale e travolgente che ci paralizza, cancellando ogni pensiero razionale.

L'architettura del fiore obbedisce ad una legge di polarità: alcune emozioni sono opposte diametralmente, come il giorno e la notte, e per loro natura non possono fondersi; la paura, ad esempio, è inconciliabile con la rabbia: queste due emozioni incarnano risposte biologiche e psicologiche opposte e il corpo non può ascoltarle entrambe. Non può, nello stesso istante, essere freccia che scocca lontano e lancia che si pianta nel bersaglio. I muscoli si tendono per la fuga o per l'attacco; il cuore batte per la corsa o per lo scontro. È un bivio fisiologico, non psicologico.

Per questo, nel fiore di Plutchik, questi due petali non si sfiorano mai. La loro opposizione non è un difetto del disegno, ma l'eredità di un tempo in cui esitare, tentennando tra fuga e attacco, significava non rivedere più il sorgere del sole.

Ecco, invece, le combinazioni più potenti della paura con le emozioni che non le si oppongono:



Paura + *anticipazione* → **Ansia**, quella che ci tiene svegli la notte: "E se l'esame va male? E se il medico mi chiama per dirmi qualcosa di strano negli esami?"



Paura + *disgusto* → **Vergogna**, quando durante una cena importante rovesciamo un bicchiere di vino rosso sulla tovaglia bianca. Il disgusto per la nostra goffaggine si mescola alla paura del giudizio altrui.



Paura + *tristezza* → **Disperazione**, dopo che la persona che credevi fosse "quella per la vita" ti dice "non posso più", un vuoto improvviso che unisce il dolore lacerante della perdita alla paura del futuro.



Paura + *sorpresa* → **Allarme**, come quando, nel cuore della notte, il suono secco e inequivocabile di un vetro che si frantuma, proveniente dal salotto, ci sveglia dal nostro sonno più profondo.



Paura + *fiducia* → **Sottomissione**, il sentimento che proviamo quando veniamo pubblicamente rimproverati da un nostro superiore: non è solo rispetto, è la paura delle conseguenze che placa ogni impulso di rivalsa.



Paura + gioia → **Senso di colpa**, quel peso sullo stomaco che ci assale mentre ridi con gli amici, sapendo di aver mentito ad uno di loro. La gioia per la serata si contamina con la paura di essere scoperti e di aver ferito qualcuno.

In ciascuna combinazione, la paura si fa più umana, più riconoscibile e la sentiamo parte di noi.

L'arte e la cultura sono da sempre il laboratorio in cui la paura viene distillata in simboli, narrata in storie, scolpita in volti. Attraverso questa moodboard, ciò che temiamo di incontrare nell'ombra lo ritroviamo, trasformato in un dialogo sublime e terribile con le nostre più oscure profondità.

In basso, le cinque lettere di P-A-U-R-A risplendono nella scala cromatica del terrore.

In alto a sinistra, un collage dei personaggi più amati della storia del cinema horror, accanto a uno dei capolavori della letteratura del genere, Dracula. E poi ancora l'incarnazione della paura nell'arte: da Saturno che divora i suoi figli di Francisco Goya, l'incarnazione della paura più antica, quella del tradimento da parte di chi dovrebbe proteggerti, a L'Urlo di Edvard Munch. Accanto, lo sguardo di Medusa del Caravaggio incrocia quello dell'Oni giapponese: Est e Ovest uniti nello stesso sortilegio. La paura che pietrifica e la paura demoniaca, caotica e folle. E lei, la piccola Paura di Inside Out, che cerca di scappare da tutti: ironica metafora di un'emozione che ha paura di sé stessa, del caos che scatena.

Ultimo, non per importanza, Profondo Rosso, capolavoro del cinema horror italiano e personale dedica a Torino, la nostra città, la città di ISTUD. La città italiana che incarna l'esoterismo, protagonista del film e definita dal regista Dario Argento *"il luogo dove i miei incubi stanno meglio"*.



Moodboard: arti e paura

Dalle caverne preistoriche alle metropoli contemporanee, la paura si è trasformata ma non è mai scomparsa. Ciò che cambia è il linguaggio con cui la raccontiamo, le forme che le culture le danno, le maschere che indossano per esorcizzarla.

Nei capitoli successivi, esploreremo le molteplici identità culturali della paura: le sfumature che assume nelle diverse società, le sue forme nelle aziende e nella sanità, fino ad arrivare alle sue implicazioni sociali. Perché, in fondo, conoscere la paura significa riconoscerne il potere trasformativo: non per vincerla, ma per *imparare a danzare con lei*.

6.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELLA PAURA

La paura è nata con noi e ha imparato presto a parlare con la voce dei popoli. Da riflesso primordiale è diventata un linguaggio condiviso. È diventata suono e gesto. Si è vestita di tanti colori. Ha assunto mille nomi. Ogni cultura ne ha ricamato concetti, miti, riti e preghiere di ogni tipo. In certi luoghi la paura è presagio, in altri è presenza sacra. A volte è un rito e altre buona educazione.

Così, come onde che si infrangono sulla stessa riva, esistono paure che parlano lingue diverse ma condividono lo stesso respiro - sempre corto.

Ed è proprio trattenendo il fiato che comincia il viaggio alla scoperta delle "7 paure del mondo".



Le 7 paure del mondo

6.4.1 Solo e affamato

Tra le montagne di Baining, in Papua Nuova Guinea, un filo di fumo sale dal camino di una casa alla periferia del villaggio. È sera e l'aria sa di legna e pioggia. La famiglia che vi abita è alla porta e saluta i parenti che aveva ospitato negli ultimi giorni. Il padrone di casa ha uno sguardo preoccupato. I bambini piccoli non hanno voglia di giocare. La loro madre corre a riempire una ciotola con dell'acqua.

Se nella cultura occidentale l'individualismo è un attributo fondamentale, per il popolo Baining un ruolo centrale ce l'ha il senso di comunità. E la coesione sociale si basa su tre importanti pilastri: mangiare insieme, vivere insieme e lavorare insieme.

La comunità è un organismo vivo e ogni gesto di condivisione è una boccata d'aria che lo mantiene vivo. Per questo, quando un membro della tribù si trova solo, prova *anainai*, "fame". Perché non ha nessuno con cui condividere il cibo e mangiare da solo non lo sazia allo stesso modo.

E quando gli ospiti che hanno avuto in casa partono, hanno poi difficoltà a svegliarsi presto la mattina, a lavorare. Sono stanchi e apatici. In una parola, provano l'***awumbuk***.

È un senso di vuoto opprimente; la testa è ovattata; le energie se ne sono andate con gli ospiti. Quello che resta può essere chiamato *social hangover*, i postumi di una sbornia sociale, che però durano per ben tre giorni.

È un modo diverso di provare paura, quando la sopravvivenza si basa sulla coesione e i legami si affievoliscono. Perché là fuori è un posto spaventoso se non c'è qualcun altro con cui formare un gruppo e con cui condividere il cibo.

L'a*wumbuk* è una forma di paura che nasce dal distacco. Come il senso di abbandono che prova un bambino quando i genitori lo lasciano alle cure dei nonni perché devono andare al lavoro. O quando rimane tra le grinfie di maestri sconosciuti perché è il primo giorno di scuola. O peggio, quando si trova chiuso uno stanzino, perché ha fatto una marachella. E resta lì, nell'oscurità. Per un tempo che sembra infinito. Senza voglia di giocare. Sbigottito. Spaventato. Solo.

Solo e affamato, direbbe un bambino della tribù Baining.

Ma la mamma ha sempre un rimedio a tutto. Per questo lascia una ciotola piena d'acqua al centro della casa per tutta la notte: così che possa filtrare l'aria contaminata dall'a*wumbuk* e, la mattina dopo, possa essere versata via, tra gli alberi. Lontano da dove si vive, si dorme e si lavora.

Ma quando qualcuno che abita da solo prova *awumbuk* e la casa sembra immensa, il pasto non è più così ricco e il silenzio ottura le orecchie. Non c'è forza nemmeno per versare un po' d'acqua.

L'unica soluzione è andare via. Andare a passare qualche giorno a casa di amici o parenti. Perché tutti sanno quanto è terribile restare soli e sono tutti pronti ad ospitarti. A condividere il cibo con te. A provare l'*awumbuk*, quando sarai tu a tornare a casa.

La paura, come un soffio che passa di bocca in bocca, viene condivisa.

E in fondo, anche noi conosciamo qualcosa di simile: la malinconia dopo una festa, il silenzio dopo un addio, la sensazione che la casa sia più vuota di prima.

È la stessa paura che provano i Baining, solo in un mondo dove il rito è stato sostituito da una notifica sul telefono.

6.4.2 Perché la notte è buia e piena di terrori

Attraversando l'oceano Pacifico meridionale, si raggiunge una piccola isola di origine vulcanica, dove, per i nativi tahitiani, restare soli non è solo mancanza, ma anche pericolo. Specialmente quando ci si addentra nella foresta, dopo il tramonto.

Un giovane ci prova. Pensa di essere abbastanza coraggioso per affrontare quella traversata, per raggiungere un altro villaggio. Il crepuscolo inizia a scomparire nel buio ed è meglio fare in fretta.

Ogni passo affonda nel terreno umido. L'aria è densa di un profumo di fiori di tiaré, sale e legno bagnato. Le luci del villaggio che ha lasciato sono sempre più lontane e il frinire degli insetti sempre più assordante.

Con le tenebre sale anche un senso di inquietudine, il ***mo'emo'e***. Questo non è un posto sicuro.

Poi un rumore. Un calpestio.

Trattiene il fiato quando sente un grugnito.

Il giovane individua un cinghiale poco lontano. Si sono visti. Il battito accelera. Il respiro si fa corto. La paura, che lui chiama ***ri'ari'a***, lo blocca al sol pensiero che possa caricarlo.

Per fortuna non è una mamma coi suoi piccoli e il cinghiale continua per la sua strada. E il giovane, ora più al sicuro, riprende il passo. Più velocemente. Nel buio.

Se alza gli occhi, può vedere le stelle che formano la Croce del Sud. Così è sicuro della direzione che sta prendendo. Ormai è a metà strada, ma la mamma gli ha insegnato che la notte non è solo assenza di luce, ma anche presenza di spiriti.

Per questo motivo, ora basta un fruscio per scoraggiarlo. Poi un crepitio nel silenzio per preoccuparlo. Si guarda intorno e cerca un volto nel buio.

Non trova nulla.

Nessun cinghiale. Nessun pericolo comprensibile.

Il sangue riempie le tempie. La testa si gonfia come un palloncino, ma il corpo è pesante. Sente la pelle accapponarsi, ma è marzo, il mese più caldo dell'anno. Non è freddo. È la sensazione che qualcosa lo osservi. Respiri con lui. O al posto suo. Inizia a provare il ***mehameha***.

Forse c'è davvero qualcosa di peggio di un cinghiale nei dintorni. Ma non capisce cos'è. E se fosse spirito maligno? O il fantasma di un defunto? Mamma lo aveva avvertito, ma non gli ha mai spiegato come si combattono gli spiriti.

In questo momento il confine tra naturale e soprannaturale si dissolve.

Cammina più veloce, mormorando una preghiera agli antenati, finché intravede in lontananza le luci della sua destinazione. Solo allora, con il ritorno delle voci umane, il *mehameha* lo abbandona, come una nebbia che si ritira nel cuore della foresta.

Gli inglesi lo traducono come *uncanny fear* ed è l'angoscia che nasce quando la mente percepisce qualcosa che non riesce a comprendere. E il terrore trascende la paura fisica: come quando, in una casa silenziosa, un oggetto cade senza motivo.

Ma il *mehameha* è anche un'esperienza sociale. Rivela una visione del mondo in cui il soprannaturale non è altrove, ma parte del quotidiano.

Per questo, il rimedio non è il coraggio individuale, ma la prossimità. Uscire in compagnia, condividere il cammino, dormire vicini: la paura si dissolve nella presenza degli altri.

«*Credo di aver visto quaranta, cinquanta o sessanta posti letto di questo tipo in una sola casa…* [per] *la loro costante apprensione per gli spiriti maligni, che si diceva vagassero di notte e afferrassero o strangolassero coloro che erano oggetto del loro disprezzo e che potessero trovare da soli. Dormire in gran numero sotto lo stesso tetto eliminava questa paura e infondeva una fiducia di sicurezza contro gli attacchi che la loro idolatrata superstizione li portava ad aspettarsi*»

William Ellis, missionario e viaggiatore, 1830

Curiosamente, nella lingua hawaiana, molto vicina al tahitiano, la parola *mehameha* significa anche "solitudine". Forse perché, nel buio della notte, essere soli è già una forma di esperienza soprannaturale.

E anche noi questo lo capiamo bene. Perché, quando torniamo a casa da soli, dopo una bella serata in giro, telefoniamo subito a qualche amico, proprio per cercare il conforto della compagnia. Ma se è troppo tardi e nessuno è disponibile, allora drizziamo le orecchie. E, se un rumore spezza il silenzio della notte, allora ci voltiamo subito a indagare.

Un brivido corre lungo la schiena e la testa si gonfia, se non capiamo cosa abbia provocato quel dannato rumore.

6.4.3 Mille modi per dire paura

Nel cuore rosso dell'Australia, il deserto parla una lingua di sabbia e vento. I Pintupi lo ascoltano da generazioni.

È un paesaggio immenso. Spietato.

La loro sopravvivenza dipendeva dalla conoscenza del *country*, il territorio ancestrale, e dal legame con il *Tjukurrpa*, il Tempo del Sogno: una dimensione in cui gli spiriti creatori tracciano le leggi della vita.

In una società dove ogni evento naturale o emotivo è collegato al mondo spirituale, ogni emozione ha un suono, una consistenza, un ritmo.

In una società nomade che ogni volta cambia sede ma rimane sempre nello stesso ambiente pericoloso, la paura non è una sola, ma molte. In lingua pintupi non esiste una sola parola, ma ben quindici termini diversi per indicare la "paura", in ogni sua più terrificante sfumatura.

Quando hai fatto un torto a qualcuno e senti che la sua vendetta possa calare su di te, stai provando ***Ngulu***.

Quando percorri il sentiero fino a casa, nel buio, da solo, e senti un pericolo alle tue spalle, allora ti volti di fretta perché hai il ***Kamarrarringu***.

Quando non c'è nessun altro a casa, una finestra sbatte, un brivido percorre la schiena e pensi che qualcosa di intangibile, soprannaturale e, soprattutto, maligno sia venuto a trovarti. Allora il tuo corpo è vinto dal ***Kanarunvtju***.

E infine c'è il ***Nginyiwarrarringu***. lo spasmo improvviso di allerta, quando un rumore scuote il silenzio. Quando balzi in piedi e ti guardi attorno per capire cosa l'ha provocato. Un tonfo per strada e spalanchi gli occhi. Un ringhio nel buio e cerchi cosa sia stato. Lo strillo di una voce sconosciuta e ti volti verso tutte le direzioni.

La paura non è qualcosa che accade "dentro", ma tra il corpo, il paesaggio e la comunità. E anche gli spiriti. È una vibrazione che attraversa la pelle e la sabbia, un segnale che avverte di una disarmonia nel cosmo.

Quando l'angoscia cresce, la risposta non è fuggire, ma cantare, danzare e raccontare storie. C'è tutto un antico rituale che trasforma il terrore in un'armonia più grande e l'ansia in esperienza collettiva, riconducendo la paura all'ordine cosmico, dove ogni sua emozione trova il proprio posto e il proprio significato.

La notte senza confini, il fuoco che si abbassa, le stelle immobili sopra il deserto. Gli anziani cantano, e ogni parola sembra contenere il respiro degli spiriti. La paura si scioglie nelle rime.

Forse è la stessa ragione per cui noi, davanti a un film dell'orrore, ridiamo subito dopo aver urlato. Il rito è diverso, ma il sollievo è lo stesso.

Queste paure non sono un fallimento del coraggio, ma un modo di percepire il mondo.

E se la nostra società cerca di anestetizzare la paura, accendendo la luce e cercando di capire, i Pintupi la onorano, la nominano e così la addomesticano.

6.4.4 Quando la paura si veste da buona educazione

Se c'è un sentimento che difficilmente tendiamo ad avvicinare alla paura, quello è la stima. In fondo, se proviamo apprezzamento per qualcuno, perché dovremmo averne paura?

Ma quando ci troviamo davanti alla preside della nostra scuola o all'amministratore delegato dell'azienda per cui lavoriamo, anche il più spigliato di noi si trova con le mani sudate, la testa annebbiata e la bocca secca.

Un ragazzino che si trova davanti ai genitori di un suo amico e non riesce a parlare. O magari parla troppo senza controllo e vuole solo scappare via.

È comune in moltissime società rifuggire da una simile sensazione. Eppure, anche il più timido degli indonesiani, quando si trova impacciato, arrossito e ammutolito davanti a qualcuno che ha uno status superiore al proprio, che lo fa sentire piccolo e insignificante al punto da fare delle brutte figure, non si sente umiliato né in soggezione.

Lo chiamano ***malu*** e, fin da bambino, gli è stato insegnato che è un segno di buona educazione. È il timore reverenziale che si prova davanti a un'autorità, un anziano o qualcuno di rango superiore.

Per noi, potrebbe sembrare semplice timidezza o imbarazzo, ma per gli indonesiani è molto di più: è un valore morale. Non una debolezza, ma una forma di controllo sociale.

Chi non prova questa paura — chi parla troppo, chi si impone — è *sombong*, arrogante. Non ha interiorizzato il *malu* e getta disonore su se stesso e sulla propria famiglia.

Il *malu* è la consapevolezza dei propri limiti e del proprio posto nel mondo.

È un'emozione che regola la distanza sociale, preserva l'armonia e impedisce la rivalità legata all'onore.
In culture come quella indonesiana e malese, che valorizzano la collettività e il rispetto delle gerarchie, il *malu* agisce come collante invisibile: trasforma la paura in rispetto e l'imbarazzo in virtù.

Il *malu* ci ricorda che la paura non è sempre un nemico. Quando il professore urla il nostro nome in classe. Quando stringiamo la mano al nostro idolo. Quando ci trema la voce durante un esame. A volte, è la misura esatta della dignità.

6.4.5 Quattro… tre… due… uno…

Arriviamo infine in Europa, ma tornando indietro nel tempo, fino al Medioevo. Quando le città erano fortificate, circondate da mura di pietra e fossati. Le porte restavano aperte, ma solo fino al tramonto.

I pastori germanici che si erano attardati a richiamare il bestiame e i viaggiatori che si spostavano di città in città sapevano che dovevano correre, perché il ponte levatoio si sarebbe chiuso da un momento all'altro.

Ogni passo era pesante, finché non avrebbero visto le torri cittadine stagliarsi contro il cielo rosso. Il cuore batteva più veloce del rintocco delle campane. Se non fossero arrivati in tempo, sarebbero rimasti fuori dalla città, al buio, soli, vulnerabili.

Da questa corsa, tradizionalmente, nasce una parola che è unica nel suo genere: il ***torschlusspanik***, letteralmente il "panico del cancello che si chiude". Ma se in origine era la paura di rimanere esclusi, di restare fuori dal rifugio, dove le bestie feroci governano la notte, oggi ha assunto un significato più sottile: la paura di non farcela in tempo.

Hai il biglietto in mano, il treno fischia già e il binario che devi raggiungere è dall'altra parte della stazione.

L'esame è tra solo una settimana e non hai ancora finito di leggere tutto il manuale.

Al lavoro hai una presentazione importante e il discorso che hai scritto tu stesso non ti entra in testa.

Che non si confonda però con l'*angst*, l'ansia, l'angoscia di qualcosa di indefinito e collocato in un futuro incerto. No, il *torschlusspanik* è una paura precisa, legata al timore di non riuscire a portare a termine qualcosa di definito. Ma c'è un impegno da mantenere. E questa fretta dell'ultimo minuto, questa paura però blocca e non permette né di agire né di riflettere, perché è anche percezione della scadenza che incombe, del fallimento.

E cosa c'è di peggio, poi, se tale scadenza riguarda fattori che sfuggono al controllo umano, come l'avanzare dell'età? Oggi, infatti, *torschlusspanik* assume un nuovo significato legato alla crisi di mezza età, quando, oltre allo stato depressivo, si ha il terrore che sia forse già troppo tardi. Un atleta che non vorrebbe accettare il proprio declino fisico; un onesto lavoratore che teme che sia troppo tardi per realizzare i propri piani di carriera; una donna che sa di avvicinarsi sempre di più al momento in cui non potrà più avere figli.

È la sensazione che la vita stia scorrendo troppo in fretta. Il terrore che si sente quando le possibilità si stanno chiudendo.

Ma non è disperazione: è la consapevolezza che il tempo sta per finire e non torna indietro. Anche se devi ancora prendere quella decisione.

"*Torschlusspanik ist ein schlechter Ratgeber*"

"La fretta è una cattiva consigliera"

Proverbio tedesco

Eppure, i tedeschi ricordano anche che esiste un antidoto, l'unica soluzione: il *Verzeihung*, il perdono.

Perdonarsi per ciò che non si è fatto, per ciò che si è perso, per il fallimento che incombe.

Perché, in fondo, la paura del tempo non si supera correndo. Si supera fermandosi.

6.4.6 Acqua, sale e olio

Ritorniamo in patria, nell'isola più grande del Mediterraneo, i siciliani chiamano ***scantu*** lo spavento improvviso dopo un trauma, una scossa che attraversa corpo e anima, un nodo che si stringe alla gola e toglie il fiato. Deriva dal latino *excantus*, "incanto", perché non è solo paura fisica, ma è qualcosa che colpisce fino in fondo e stacca l'anima dal corpo, lasciandola "sciupata", svuotata di sé. Una rottura dell'equilibrio vitale, che si manifesta con tremori, pallore, insonnia, perdita di appetito, ansia e mutismo, soprattutto nei bambini.

Viaggi in auto di notte e per qualche attimo rischi di andare fuori strada per scansare qualcosa che la stava attraversando.

L'incubo di un mostro che t'insegue, ti prende, ti spinge giù dall'alto, fino a farti svegliare in uno spasmo.

E sei stanco. Respiri a malapena. Non smetti di tremare.

Per fortuna che la nonna è una *ciarmatrice*. Non una maga, ma una donna "benedetta, che sa fare il segno". Un segreto che si tramanda di generazione in generazione.

Una candela accesa. Una ciotola di vetro piena d'acqua. Una bottiglia d'olio d'oliva. L'aria che sa di cera e di erbe rituali.

Le mani anziane e sagge della nonna si muovono lente seguendo un ritmo che viene da lontano. Sussurra parole a metà tra preghiera e incantesimo, mescolando latino liturgico e dialetto.

Lascia poi cadere tre gocce d'olio nell'acqua, in forma di croce.

Le gocce si aprono, si spezzano, si ricompongono. Immiscibili come visibile e invisibile. Ogni cerchio che si forma sulla superficie è un respiro che combatte la paura, un frammento che si scioglie.

Se l'olio si divide, lo spavento è ancora "vivo" dentro la persona; se invece resta unito, lo spavento è "passato". Quando la superficie torna quieta, la *ciarmatrice* dice che la paura ha trovato pace. L'acqua viene poi gettata fuori, sempre verso est, per non farlo tornare. Nella stanza rimane un'aria più leggera, un silenzio tranquillo e il corpo ricorda di poter respirare.

Ma lo *scantu* può impadronirsi pure dei luoghi, non solo delle persone. Può arrivare alle pareti di casa, nelle *cantunere*, negli angoli, come polvere invisibile. Allora si pratica un altro rito.

Si prende una ciotola di terracotta e si versa dentro acqua e una manciata di sale grosso. Con le dita immerse nella miscela si tracciano tre croci e si recita una formula a bassa voce.

"*Comu si squagghia stu sali, accussì si squagghi stu scantu*"

"Come si scioglie questo sale, così si sciolga questa paura"

Il gesto è lento e ritmico e serve a ricostruire il confine tra il dentro e il fuori, tra il corpo e ciò che lo turba. L'acqua salata viene poi spruzzata negli angoli della casa o versata davanti alla porta. Il sale protegge, l'acqua purifica: insieme tracciano un limite contro l'inquietudine invisibile.

La casa respira, il corpo si calma e *'u scantu* si scioglie, diventa sollievo. È un rituale silenzioso, quotidiano, che unisce terra e mare, visibile e segreto.

Gesti che insegnano che la paura non va respinta ma ascoltata, perché solo quando l'accogliamo può diventare pace.

6.4.7 Nel mezzo del nulla

Infine, l'ultima tappa del nostro viaggio ci conduce nell'estremo Nord, tra i mari ghiacciati dove il popolo inuit pratica la caccia alle foche. Un popolo che tradizionalmente chiama con la stessa parola "uomo" e "cacciatore".

Può capitare che un cacciatore s'imbarchi da solo. E da solo si trovi ad affrontare le onde.

Ma i pericoli del mare sono insidiosi e, a volte, è pericoloso anche quando il mare è maledettamente calmo. E il cacciatore si è spinto troppo in là con il suo kayak. Arrivando così lontano dalla riva da non vedere più nient'altro che mare.

Nel silenzio, galleggiando su uno specchio del cielo, si trova da solo, come in una conchiglia di legno e ossa. Tutto è fermo. Troppo fermo. Il sole alto confonde i sensi, il riflesso dell'acqua cancella la linea dell'orizzonte, e non si distingue neppure più l'alto dal basso. Anche l'uomo più saldo ora inizia a vacillare.

Salgono le vertigini. Sale il gelo dai piedi. È come se il mare stesse invadendo il kayak. Il cuore accelera, lo sguardo perde appiglio, la mente sprofonda. Loro la chiamano ***nangierneq***. I danesi *kayak angst*.

I cacciatori raccontano di spiriti marini che appaiono come visioni: un ermellino d'acqua, il soffio invisibile di un dio del mare. Forse allucinazioni, forse memorie conservate nel ghiaccio.

L'istinto suggerisce di fermarsi, di chiudere gli occhi e restare immobili; eppure, la salvezza, dicono i superstiti, è nel movimento. Pagaiare, scuotere la barca, fendere l'acqua con forza. Rompere l'incanto della paralisi.

Oppure basta vedere un altro kayak, un'altra vita sull'acqua, perché il panico si dissolva. Anche questa volta la paura è il prezzo della solitudine.

Il *nangierneq* non è follia né debolezza. È l'incontro crudo tra l'uomo e il paesaggio che lo genera. Un racconto che non appartiene solo ai mari del Nord, ma a ogni luogo in cui il silenzio è così profondo da restituirci noi stessi, spogli, davanti all'immensità. Tra le braccia di qualcosa che è più forte della nostra mente, cercando un controllo che non abbiamo più. È a tutti gli effetti quello che noi chiamiamo attacco di panico.

6.4.8 Epilogo

Dall'Oceania, all'Europa e all'America. La paura cambia volto, ma non voce.

A volte è fame di compagnia, a volte presagio di spiriti. Si può esprimere con il linguaggio del corpo ed esprime lei stessa una misura del tempo o dello spazio che ci circonda. A volte la proviamo per qualcosa di tangibile e a volte è terrore di qualcosa che trascende la realtà.

In ogni cultura, la paura è una soglia: divide ma connette, minaccia ma protegge.

E forse, proprio per questo, è universale.

È la memoria primordiale che ci ricorda che siamo vulnerabili, interdipendenti. Che il mondo è più grande di noi, ma che, insieme, possiamo attraversarlo. Con una ciotola d'acqua, a cui si potrebbe aggiungere o meno dell'olio o del sale. Con la giusta compagnia, per cui dobbiamo sempre portare rispetto. Con il coraggio, che spesso è perdono. Con un nome e un racconto, ogni volta, diventiamo più consapevoli e le togliamo un poco del suo potere.

6.5 LA PAURA IN AZIENDA

All'inizio non capisci cosa stia succedendo. Ti sembra solo di aver perso un battito, poi due. L'aria diventa densa, il cuore accelera, la mente si svuota. È come se qualcuno avesse chiuso una finestra dentro di te. Un attacco di panico arriva così, senza preavviso: nel mezzo di una riunione, davanti a uno schermo, in un corridoio qualsiasi. È il corpo che lancia un allarme che la mente non sa ancora decifrare — un cortocircuito tra chi sei e chi credi di dover essere.



La paura come una matrioska

L'attacco di panico è come una matrioska: il suo strato esterno è la crisi visibile, ma dentro, uno dopo l'altro, si nascondono strati più profondi. Ogni bambola racchiude una paura non ascoltata e se inizi a scoprire cosa contiene davvero, ti accorgi che nel suo nucleo c'è il bisogno di fermarsi. Non è paura del momento, ma di ciò che minaccia la tua identità: il giudizio, l'errore, il fallimento, la possibilità di non essere abbastanza. È una risposta antica a pericoli moderni, simbolici ma reali, che mettono in crisi la fiducia in sé.

Nelle aziende questa paura scorre come una corrente sotterranea. Non distingue ruoli né gerarchie: manager e collaboratori la respirano allo stesso modo, anche se l'incarnano in forme diverse. Per chi guida, può diventare bisogno di controllo, ossessione per la precisione, timore di perdere autorità. Per chi lavora sotto, si trasforma in esitazione, autocensura, prudenza estrema. Ma alla radice c'è la stessa matrice: il terrore di perdere il proprio posto, la propria voce, o il proprio valore. Diminuiscono iniziativa e collaborazione spontanea. Aumentano resistenze, sabotaggi, assenteismo. La paura diventa cultura. Ogni decisione, ogni gesto, ogni parola è filtrata da essa.

6.5.1 I tre volti della paura

"Il cambiamento non è mai doloroso. Solo la resistenza al cambiamento lo è".

Buddha

La paura del cambiamento è spesso il primo strato interno di quella matrioska. Nasce quando qualcosa si muove — un nuovo incarico, un processo che cambia, una

riorganizzazione inattesa. Per chi è al vertice, è il timore di non saper più qual è la giusta direzione da prendere per governare la propria organizzazione. Si manifesta con la sensazione di non riconoscere più il terreno sotto i piedi. Il cambiamento ci costringe a lasciare la comfort zone dove tutto è noto, anche se sterile. Così la prudenza diventa una maschera: non è cautela, è paura travestita da equilibrio.

"Il fallimento non è un evento, è un'identità che impariamo a temere".

Brené Brown

Accademica e podcaster americana

Un altro strato è la paura del fallimento. È quella che ti trattiene dal proporre un'idea, dal rischiare, dal farti vedere. Ti convince che sia più saggio non tentare, che restare fermi sia sinonimo di sicurezza. La paura di sbagliare, come una maglia, intrappola la creatività, la curiosità e la crescita. È un meccanismo di difesa che impedisce di uscire dalla comfort zone e di cogliere le opportunità che si presentano. La possibilità di slancio si traduce in pensieri come "non è il momento giusto", ma è un'illusione, è sempre il momento giusto, come ci dice Alan Watts (filosofo e oratore britannico).

"Se dubiti di te stessa, ricorda che anche le persone che ammiri lo fanno".

Michelle Obama

E poi, c'è la paura di essere un impostore[1]. È la voce che sussurra che non meriti ciò che hai, che il tuo successo è solo fortuna, che presto qualcuno se ne accorgerà. Spinge a lavorare di più, a controllare tutto, a non chiedere aiuto. Per alcuni diventa paralisi; per altri, una corsa senza fine per dimostrare di valere. L'ansia di essere scoperti si accompagna a quella di perdere il proprio status, il proprio potere. In entrambi i casi, l'impostore rende impossibile sentirsi davvero al proprio posto.

6.5.2 Aprire la matrioska: riconoscere per liberare

Il controllo garantisce stabilità, ma prosciuga la fiducia. L'ansia diventa abitudine, la sottomissione una forma silenziosa di sopravvivenza.

Eppure, se si ha il coraggio di aprire la matrioska fino ad arrivare allo strato più interno, ci si accorge che nel suo cuore non c'è paura, ma un bisogno di verità. La paura, ascoltata, diventa linguaggio: indica confini, suggerisce cambi di direzione, ricorda che anche la vulnerabilità è una forma di intelligenza. Riconoscerla non significa arrendersi, ma liberarsi dal suo dominio. Solo allora il cambiamento può tornare a essere crescita, il fallimento dell'esperienza un'eco lontano e la voce dell'impostore finalmente innocua.

Arriva un momento in cui è necessario fermarsi e cambiare prospettiva. Non vedere più la paura come un nemico, ma come una compagna antica, l'emozione che, più di ogni altra, ha garantito la nostra sopravvivenza. Il cambiamento inizia quando l'ambiente

[1] Sindrome dell'impostore: "*Esperienza interna di falsità intellettuale in persone di grande successo, ma incapaci di interiorizzare i propri risultati."*

intorno a noi smette di usarla come leva di controllo e impara a riconoscerla come bussola.

Il primo passo è culturale. Come ricorda lo psicologo Edgar Schein, ogni organizzazione matura sa che vulnerabilità e incertezza non sono errori di sistema, ma parti vive della sua identità. Accogliere le emozioni non significa indebolirsi, ma trasformarle in conoscenza condivisa. Quando la paura viene nominata, perde la sua acidità e si fa collante: energia che unisce, non che divide.

Questo passaggio è possibile solo dove esiste *psychological safety*, quella condizione descritta dalla professoressa Amy Edmondson in cui le persone possono parlare, dubitare e sbagliare senza temere di perdere valore. Là dove la paura viene ascoltata, nasce l'apprendimento; dove viene taciuta, si crea la *fear learning spiral*, una condizione in cui il giudizio genera chiusura, la chiusura occulta l'errore, e l'errore nascosto alimenta nuova paura.

Spezzare questa catena richiede una nuova alfabetizzazione emotiva. Lo psicologo e scrittore Daniel Goleman la chiama intelligenza emotiva: la capacità di riconoscere ciò che accade dentro di sé e negli altri, di restare presenti anche quando il terreno si muove. In un contesto che coltiva questa presenza, la paura muta volto.

Così, lentamente, si apre un varco: dalla stasi al fluire, dalla difesa alla trasformazione, dal timore alla fiducia.

6.5.3 Protocolli anti-paura: manuale d'uso

Dopo averla riconosciuta e accolta, il passo successivo è imparare a camminarle accanto. Ogni organizzazione può farlo attraverso piccoli rituali, gesti misurati che trasformano la paura in energia, la fragilità in forza.

La prima pratica nasce dal corpo: è la cartografia somatica. Quando l'emozione cresce, il corpo diventa mappa e bussola. Diventa necessario esplorare con delicatezza dove essa si manifesta: può essere un nodo alla gola, una pressione al petto o una tensione nelle mani, a cui si risponde con la respirazione frazionata. 4 secondi d'inspirazione, 7 secondi di pausa, 8 secondi d'espirazione. Agiscono come metronomo naturale: il ritmo si calma, il sistema parasimpatico si riattiva e il dialogo tra mente ed emozione si restaura.

La paura non abita solo nei corpi: vive di legami. Per questo servono rituali collettivi che la portino alla luce, senza colpa né vergogna. Uno di questi è il *failure post-mortem*: un incontro in cui ciascuno condivide un fallimento di cui è fiero, compreso chi guida. È un atto di vulnerabilità condivisa che rovescia la logica del controllo e dove il fallimento smette di essere una caduta e si trasforma in traccia vitale.

In alcune culture organizzative, la paura ha persino un luogo concreto, un muro: il *fail wall*. Qui, su fogli colorati, si scrivono a penna errori, dubbi, confessioni gentili. Non è un archivio di colpe ma una mappa di esperienza che prova che la *psychological safety* non si dichiara solo a voce, si costruisce nel tempo, attraverso il coraggio di mostrarsi umani soprattutto in un contesto che ha sempre disincentivato l'umanità.

Un'altra pratica, più intima ma altrettanto potente, è il *fear setting* ideato dall'imprenditore americano Tim Ferriss. Consiste in un esercizio di lucidità che dà un nome preciso alle proprie paure. Una volta individuate, è fondamentale descrivere gli scenari peggiori che possono nascere e progettare risposte. Applicato alle

organizzazioni, questo si traduce in pianificazione consapevole: piani di emergenza, risorse di supporto, margini di libertà.

In tutte queste pratiche scorre un unico *fil rouge*: ridare voce e forma a ciò che spaventa. Perché ciò che viene guardato si trasforma e ciò che viene condiviso si moltiplica in forza.

6.5.4 La paura in vetrina: il lato emotivo del desiderio

La paura ha sempre avuto il potere di catturare lo sguardo. È un riflesso primordiale: ciò che ci minaccia ci attrae, perché promette sopravvivenza. Non stupisce che nel marketing sia diventata una delle leve più raffinate e pervasive. Come dimostrò il professore Gerald Zaltman nel 2003, il 95% delle decisioni d'acquisto nasce nel sistema limbico, l'illogico luogo delle emozioni. Non sempre compriamo ciò che ci serve, ma ciò che ci calma e le aziende lo sanno bene.



La piramide dei bisogni di Maslow

Se rileggiamo la piramide di Maslow in chiave emozionale, il percorso si rovescia: non si parte più dal bisogno verso l'emozione, ma dall'emozione verso il bisogno. Il desiderio diventa una risposta fisiologica alla paura.

Alla base di ogni strategia di marketing emozionale vive la paura della mancanza - *Fear Of Missing Out* (FOMO). "Solo fino a esaurimento scorte", "Offerta valida per le prossime 24 ore", "Ultimi pezzi disponibili" sono i messaggi che attivano il circuito limbico della scarsità. In quei pochi secondi è come se il consumatore comprasse un frammento di sicurezza.

Un gradino più in alto, la paura si veste di prudenza. La leva della protezione porta alla generazione di auto più sicure, assicurazioni "a prova di imprevisto". Le pubblicità costruiscono micro-narrazioni di ansia e sollievo che fanno assumere al brand il ruolo del salvatore: un bambino sul sedile posteriore, un pericolo improvviso, poi la quiete.

C'è poi la paura di esclusione, la forza invisibile che muove la comunicazione di moda, bellezza e lifestyle. La conformità diventa una forma di affetto e diventare parte di una comunità è il messaggio sottinteso nella scelta di quel particolare brand.

Salendo nella piramide, la paura si fa sempre più sottile: è quella di non essere all'altezza. Il mercato della stima vive di questa tensione silenziosa, elegante e socialmente accettata ma al contempo corrosiva. La paura di non bastare mai diventa un difetto da correggere.

Al vertice la paura si sublima e non riguarda più il corpo né il gruppo, ma il senso. Il timore di sprecare il proprio potenziale può essere visto come una versione esistenziale della FOMO: "E se non diventassi mai quello che potrei essere?". In questa regione del desiderio agiscono i brand che vendono crescita personale, esperienze trasformative, coaching, spiritualità contemporanea.

Ogni strategia di marketing che fa leva su questa emozione deve offrire una via d'uscita chiara e credibile, un passo concreto che restituisca all'individuo il senso di controllo. Solo così la paura smette di essere manipolazione e diventa informazione: uno specchio che mostra, nel desiderio, la nostra più antica necessità di sentirci al sicuro.

6.6 LA PAURA NELLA CURA

"Tra tutte le paure che ci perseguitano in medicina, la più grande è la paura della morte, non solo quella dei nostri pazienti, ma anche la nostra, riflessa nei loro occhi"

Atul Gawande, chirurgo e scrittore

6.6.1 Quando la paura prende corpo

Proviamo a immaginare di essere seduti in un freddo ambulatorio ospedaliero, con le mani che tremano mentre stringono i referti medici. Il cuore batte all'impazzata, carico di un'aspettativa che è un miscuglio di speranza e terrore. Il chirurgo davanti a noi parla con voce pacata, ma ogni sua parola sembra un macigno. "L'intervento ha il 90% di probabilità di successo", dice, e per un attimo la speranza di guarire ci solleva. Ma è solo un attimo, perché subito dopo il nostro pensiero si fissa sull'altro numero che non viene nominato, quel 10% di rischio di mortalità che trasforma l'aspettativa in una condanna, rendendola enorme e minacciosa.

Nei giorni che precedono l'operazione, quella percentuale diventa un'ossessione. Ci svegliamo nel cuore della notte con il petto che sembra esplodere, il respiro che si fa corto e affannoso, le mani che cercano qualcosa a cui aggrapparsi. Ansia e attacchi di panico arrivano implacabili, trasformando le paure astratte in sintomi fisici reali, concreti. "E se fossimo noi quel caso su dieci?", ripetiamo mentalmente, mentre guardiamo il calendario e contiamo i giorni che ci separano dall'intervento, divisi tra la speranza di guarire e il terrore di non farcela.

Il giorno del ricovero è un susseguirsi di emozioni contrastanti. Ogni stanza dell'ospedale, ogni volto nuovo, ogni procedura pre-operatoria, amplificano la nostra paura. Ma qualcosa, lentamente, inizia a cambiare. Mentre consegniamo il nostro corpo alle cure del chirurgo, un nuovo sentimento prende forma accanto al terrore: la fiducia. È una fiducia che nasce dalla resa, dal riconoscimento di non avere altra scelta se non affidarsi completamente a quelle mani esperte che domani ci apriranno. È un'emozione complessa che, mescolata alla paura, genera un senso di sottomissione, con tutta la speranza riposta in chi detiene il sapere e il potere di salvarci.

Dopo l'intervento, il risveglio in terapia intensiva è confuso, annebbiato dai farmaci. Attraverso la nebbia della sedazione, le nostre orecchie catturano frammenti di conversazione tra i medici. "Obesità morbosa", "cancro terminale", termini tecnici per loro, ma per noi, nella nostra vulnerabilità, suonano come sentenze definitive. La paura

che credevamo di aver superato ritorna amplificata, trasformandosi in una tachicardia persistente che non ci abbandona e in un'insonnia che logora le nostre già provate forze.

Eppure, questa storia così vivida e carica di emozioni non è frutto di fantasia. È l'esperienza realmente vissuta in prima persona da una paziente. Quelle parole udite casualmente, in un momento di estrema fragilità, hanno innescato in lei sintomi fisici reali e misurabili, deviando il suo percorso di cura verso una serie di esami non necessari che hanno prolungato la sua sofferenza.



Il peso delle parole in ambito sanitario

Ma il racconto ha una svolta significativa: quando un team di esperti in cure palliative ha finalmente ascoltato le sue paure, validato le sue emozioni e le ha parlato con chiarezza ed empatia, i suoi sintomi sono progressivamente scomparsi. La sua esperienza ci consegna una verità profonda: in medicina, le parole possono essere tanto potenti da diventare veleno o medicina; tutto dipende da come, quando e con quanta consapevolezza le usiamo.

6.6.2 Senza empatia non c'è terapia

La vera sfida per gli operatori sanitari non è solo provare empatia, ma tradurla in segni tangibili in grado di penetrare il muro di terrore che spesso avvolge il paziente. Come ricorda una battuta del romanzo Dune di Frank Herbert, *"La paura è la piccola morte che porta con sé l'obliterazione"*, ed è proprio questa "obliterazione" della ragione e della fiducia che il clinico deve scongiurare. Un tono di voce frettoloso, un ascolto superficiale o l'uso di un linguaggio eccessivamente tecnico, come definire "soffio sistolico al cuore" un rumore cardiaco che al paziente evoca invece incubi di infarto imminente, questi non sono semplici errori comunicativi, ma fallimenti clinici che isolano ulteriormente il paziente, lasciandolo solo con le sue paure più oscure.

Se questa empatia non viene percepita, non si crea nessuno "spazio protetto". Al contrario, il paziente rimane imprigionato nella sua angoscia, una prigione fatta di diffidenza, sospetto e un profondo senso di incomprensione. Il paziente, sentendosi giudicato da un commento come "Con il suo stile di vita, era prevedibile che avrebbe avuto questi problemi" o sminuito da un'affermazione come "È solo stress, non c'è nulla di clinicamente rilevante", può reagire chiudendosi in sé stesso.

Quel senso di incomprensione e vergogna può spingerlo a nascondere sintomi cruciali per paura di un nuovo giudizio, a omettere dettagli imbarazzanti ma clinicamente vitali, o a rifiutarsi interiormente di seguire le terapie, minando alla base ogni possibilità di successo del trattamento.

Senza una relazione terapeutica solida, costruita su un'empatia autentica e percepita, la cura rischia di ridursi a un atto meccanico e sterile. In questo vuoto relazionale, anche il farmaco più potente o l'intervento più abile può vedere la sua efficacia gravemente compromessa. Ignorare questo aspetto non è solo una mancanza di umanità; è un

pericoloso errore clinico che mina le fondamenta stesse del processo di guarigione, lasciando il paziente solo a combattere due battaglie: una contro la malattia e l'altra, ancor più logorante, contro la propria paura abbandonata a sé stessa.

6.6.3 Il consenso fragile

Nei luoghi dove la vita e la morte si sfiorano continuamente, come i pronto soccorso e le terapie intensive, ogni parola può diventare un'ancora di salvezza o un macigno. In queste stanze dal tempo sospeso, la comunicazione avviene in uno stato di perenne emergenza, un teatro dove l'urgenza medica, la fragilità umana e il peso delle decisioni si intrecciano in un vortice inarrestabile. Qui, come scriveva Oriana Fallaci, *"la paura è un fiume carsico che scorre sotto la nostra vita"* e in questi reparti quel fiume straripa, travolgendo tutto.

La pandemia da COVID-19 ne è un chiaro esempio emblematico. Mentre i reparti di rianimazione si trasformavano in trincee, un altro fronte si apriva: quello dei vaccini. All'inizio, il loro arrivo fu accolto come un faro di speranza, di un ritorno alla normalità. Ma quell'onda di ottimismo si è progressivamente incrinata, trasformandosi in ansia, man mano che notizie confuse sugli effetti avversi, discussioni accese e narrazioni contrastanti inondarono i media e le conversazioni quotidiane. Di fronte a quella siringa, milioni di persone si sono così trovate strette nella morsa del dilemma più antico: la paura del mostro conosciuto, il virus, contro il terrore dell'ignoto, un farmaco percepito come un esperimento. "Meglio affrontare il pericolo che abbiamo imparato a conoscere o affidarci a una soluzione sviluppata troppo in fretta?", ci chiedevamo, in un conflitto interiore che stringeva lo stomaco e accelerava il cuore, dove la speranza iniziale lasciava il posto al dubbio corrosivo e alla paura di un rimedio che potesse rivelarsi peggiore del male.

Gli operatori sanitari si sono trovati in una terra di nessuno, costretti a navigare tra il dovere della trasparenza scientifica e l'urgenza di placare angosce primitive. I più bravi sono stati quelli che hanno capito una verità fondamentale: di fronte alla paura, i dati non bastano. Hanno imparato a scendere nell'arena delle emozioni più oscure, il terrore paralizzante delle reazioni avverse, l'incubo degli effetti a lungo termine, la paura di essere cavie, trasformando ogni colloquio in un delicato esercizio di equilibrismo emotivo.

Perché, quando hai di fronte qualcuno terrorizzato, non puoi limitarti a recitare statistiche. Devi guardare nella stessa direzione, nell'abisso che lui sta guardando. Devi ammettere che sì, esistono ombre e incertezze, ma che insieme si può trovare il coraggio di fare quel passo. È una danza pericolosa sulla corda tesa della fiducia, dove un tono sbagliato, una frase frettolosa, possono far precipitare tutto. Perché la paura, quando non accolta, non sparisce: si trasforma in un muro che isola, in un silenzio che uccide la speranza più di qualsiasi virus.

6.6.4 Misurare l’invisibile: la paura tra dati ed esperienza

Oggi, misurare l'efficacia di una cura o di un trattamento significa andare oltre i semplici parametri clinici. La vera svolta sta nell'ascoltare l'esperienza vissuta dal paziente, perché la guarigione non è solo questione di dati, ma di come la persona vive il proprio percorso di salute.

Strumenti come l'EuroQol-5D per la qualità della vita, o questionari come il Patient Health Questionnaire-9 e il Generalized Anxiety Disorder-7 per depressione e ansia, ci

permettono di cogliere quelle sfumature emotive che spesso restano inespresse. Sebbene non citino direttamente la "paura", questi strumenti ne catturano le tracce più significative: l'ansia persistente, l'inquietudine notturna, quel disagio psicologico che trova finalmente voce.

Considerare questi aspetti rende le cure più personali e aderenti ai reali bisogni. Trascurare questa dimensione significa non solo perdere un'opportunità preziosa, ma rischiare di compromettere l'alleanza terapeutica e l'adesione alle cure.

Integrare la valutazione dell'esperienza emotiva del paziente rappresenta il coronamento di una medicina che aspira a essere sia scientifica che umana. Quando la paura viene non solo riconosciuta, ma accolta con empatia all'interno della relazione di cura, essa smette di essere un muro per diventare il ponte verso un'intesa autentica. Costruire questa connessione non è solo un atto di profonda umanità, è il passaggio che trasforma il percorso di cura da una successione di procedure a un viaggio condiviso, in cui paziente e operatore non si limitano a superare le paure, ma possono, alla fine, condividere la gioia più grande: quella di una guarigione che non è solo fisica, ma anche emotiva e relazionale, restituendo alla persona non solo la salute, ma la serenità ritrovata

6.7 LA STORIA

Tengo le chiavi fra le dita, come artigli. Il portone del mio palazzo è alla fine della via, a circa ottocento metri di distanza, e so perfettamente in quanto tempo riesco a percorrerli.

Intorno a me, il vento sposta i sacchi della spazzatura facendoli strisciare sull'asfalto. Il rumore prodotto somiglia a passi che mi seguono. Mi volto tre volte in dieci metri. Le ombre che mi accompagnano sono due: quella tracciata dai lampioni e quella della paura.

Vivo da sola da due anni, e ogni rientro serale è una trattativa con la città. Metto in atto una serie di gesti automatici, di precauzioni: cambio marciapiede davanti a un gruppo di sconosciuti, anche se stanno semplicemente scherzando fra loro, indosso un auricolare per fingere una telefonata e sembrare meno sola. Le mie amiche scrivono: "Avvisami quando arrivi". È un codice condiviso, una rete di protezione invisibile che tutte noi conosciamo.

Ad un incrocio mi torna in mente Francesca, 19 anni. Mi raccontò di essere rimasta sola a una fermata deserta, con uno sconosciuto che le faceva domande personali: "Dove abiti? Rientri sempre a quest'ora?". Lei rispondeva a monosillabi, nell'attesa disperata che arrivasse l'autobus. Mi disse di non aver dormito per due notti, che sarebbe tornata da quelle parti con difficoltà. Non è un caso isolato: ogni donna che conosco ha una sorta di "atlante mentale di pericoli", fatto di luoghi e percorsi da evitare.

Proseguo. Alle mie spalle sento il rombo di un motore. Prima lontano, poi più vicino, infine così vicino che posso sentire l'odore della benzina. Mi irrigidisco e recito una telefonata senza interlocutore: "Sì, sono qui, sono davanti al portone, scendi subito". È una delle strategie più diffuse.

Questa non è solo paura. Sono possibilità che si restringono. Significa scegliere itinerari più lunghi perché più illuminati; lasciare una festa in anticipo per non perdere l'ultimo autobus; indossare scarpe basse con cui poter accelerare il passo invece di un paio di décolleté.

Arrivo al portone. Chiudo dietro di me, e sento il clic della serratura con cui posso finalmente tirare un sospiro di sollievo. Nel silenzio del vano scale, la paura non svanisce: retrocede, si siede al pianerottolo come un cane che aspetta. Domani sera sarà ancora con me.

Apro la porta di casa pensando a tutte le donne che in questo momento stringono le chiavi fra le dita e continuano, nonostante la paura, a scegliere la vita.



Micro-storia di fantasia: Le chiavi fra le dita

Ogni giorno, moltissime donne vivono esperienze come questa. Tutte agiscono con le stesse modalità: monitorando, evitando e simulando. Accanto agli strumenti ufficiali per affrontare situazioni di potenziale pericolo, negli ultimi anni si sono sviluppate realtà comunitarie e reti dal basso (comunità online, collettivi femministi) che offrono varie forme di tutela e supporto. Queste risorse hanno il potenziale di trasformare le paure individuali in una questione collettiva. Il nodo, oggi, è proprio questo: le paure legate all'esperienza nella società sono concepite come fatti privati. In realtà si formano nell'intreccio tra condizioni materiali, norme culturali e sistemi di potere che influenzano quali questioni sono da considerarsi prioritarie. Le paure delle donne non lo sono mai state.

Il lettore immagini l'ingresso di un sottopasso quasi vuoto. Immagini la luce sporca, le scritte consumate, l'eco che restituisce i passi. Immagini scendere i primi gradini e sentire un rumore metallico da un lato… forse una lattina? Immagini una curva che toglie la visuale: dietro l'angolo non si vede nulla, ma lì dentro tutto potrebbe succedere. Immagini la mano che stringe il telefono, il respiro che si fa breve. Immagini di poter tornare indietro, poi sentirsi sciocchi e tornare sui propri passi. Il lettore immagini anche di raccontare l'episodio. Immagini che ci ascolta, esclami "Non esagerare!", o elargisca consigli non richiesti, "Bastava non passare di lì". Immagini di sentirsi messo sul banco degli imputati per aver provato paura. Immagini la voce che si abbassa, le parole che si accorciano, il timore di aver esagerato, il sentirsi incompreso, non preso sul serio…

Come ha scritto Zygmunt Bauman, viviamo in una "società della paura", in cui preoccupazione e incertezza accompagnano vari momenti della vita di ognuno. La precarietà del lavoro, la fragilità economica, le crisi ambientali, le emergenze sanitarie: ognuna di queste dimensioni genera nuove forme di paure, timori, insicurezze che si sommano tra loro. Il sociologo Ulrich Beck parlava di "società del rischio" per descrivere come la paura e l'apprensione generate dalle minacce contemporanee plasmano le scelte quotidiane indirizzando l'individuo verso scelte securitarie che limitano la libertà. In questo quadro, la paura femminile nello spazio pubblico è uno dei sintomi di una condizione più ampia: una società che convive con paure diffuse, spesso accettate come inevitabili.

Alla luce della lezione di Bauman e Beck, la società non dovrebbe chiedere all'individuo − soprattutto di chi è più esposto, per genere, età, classe, disabilità, status migratorio − di dotarsi di strategie personali contro le proprie paure, bensì mettere in discussione come funzionano le nostre città, le nostre istituzioni educative, i nostri linguaggi. Qui emerge un altro aspetto cruciale: la società non si interroga abbastanza sulla necessità di cambiare, ove azioni che tranquillizzano nell'immediato prevalgono su quelle culturalmente trasformative.

C'è poi un altro nodo decisivo: quello educativo. Nella paura delle donne quando attraversano da sole il luogo pubblico, la società è presente e complice, negli sguardi che normalizzano il catcalling, negli insegnanti che evitano discussioni su consenso e stereotipi "per non creare polemiche", nei giornali che titolano "raptus", nei bar dove nessuno interviene, nelle chat dove si minimizza. Se non mettiamo in discussione questi meccanismi, continueremo a produrre la stessa geografia della paura, solo con marciapiedi un po' più illuminati: educazione al consenso e all'empatia sin dalla scuola primaria, alfabetizzazione ai media per riconoscere come la paura viene costruita o ridicolizzata, responsabilizzazione degli uomini come soggetti attivi nei processi di cambiamento.

6.8 COME VIVERE LA PAURA

Siamo immersi in un groviglio di paure, come diceva l'antropologo Marc Augé? Probabilmente è così… Tuttavia, nel corso del nostro viaggio abbiamo compreso che non la paura è l'unico volto della contemporaneità: accanto a essa convivono la speranza, la volontà di cambiamento e l'intero spettro delle emozioni, che, come nel fiore di Plutchik, si apre in tante direzioni, rivelando la complessità dell'esperienza collettiva. Abbiamo scoperto che la paura ha un valore inestimabile in epoche e contesti molto diversi fra loro: dalla paura dei predatori che ci ha tenuti al sicuro attorno al fuoco centinaia di milioni di anni fa, a quella che oggi si manifesta nelle corsie d'ospedale, nelle aziende, nelle strade delle nostre città. Nella cura, abbiamo imparato che la paura non si placa con i dati, ma si affronta con l'empatia, ovvero la parola che diventa medicina. Nel mondo del lavoro, la paura si traveste da ansia da prestazione, timore di non essere all'altezza; tuttavia, quando viene presa in carico, diventa energia trasformativa, alimentando fiducia e collaborazione. Nella società, la paura è tenebra che limita l'esperienza… Ma se scegliamo di accoglierla, abbracciarla, usarla come bussola, diventa direzione: ci mostra dove serve cambiare, per crescere come persone e come comunità. Finché vissuta in solitaria, la paura è un costo; se condivisa, diventa progettazione di libertà e di un futuro migliore.

Nonostante l'associazione ancestrale e culturale della paura con la notte, come ne *Le chiavi fra le dita*, anche il giorno spesso si rivela luogo di pericoli. La notte, dal canto suo, non è solo quel momento in cui le strade si svuotano e ogni ombra assume un volto possibile, un luogo di minacce dove la paura si fa più viva, ma è anche un frangente di resa, di ritorno a sé. Nel suo abbraccio si dissolvono i contorni netti, le difese si allentano e ciò che di giorno temiamo di ascoltare trova finalmente voce. Accogliere la notte significa riconoscerla come spazio di intimità e rivelazione, dove possiamo rilassarci, riflettere, prendere decisioni e ritrovare il ritmo profondo della vita. È nelle tenebre che impariamo a respirare di nuovo. Non perché il buio sia privo di pericoli, ma perché in esso possiamo finalmente smettere di fuggire, dai pericoli o da noi stessi.

Alla fine, il brivido primordiale è sempre con noi a ricordarci che siamo animali che affrontano tanti pericoli, ma anche umani che trovano modi sempre più evoluti, collaborativi ed emozionanti per mettersi in salvo.

…E voi siete pronti a farvi guidare dalla paura?

6.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

https://www.etimoitaliano.it/2014/11/paura.html#:~:text=L'etimologia%20della%20parola%20paura,io%20temo%2C%20io%20ho%20paura.

https://www.treccani.it/vocabolario/paura/

Henderson the Rain King, Saul Bellow, 1959

The Expression of the Emotions in Man and Animals, Charles Darwin, 1872

https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22611-epinephrine-adrenaline

https://www.treccani.it/enciclopedia/neuroscienze-basi-biologiche-delle-emozioni_(Enciclopedia-della-Scienza-e-della-Tecnica)/

The book of human emotions: From ambiguphobia to umpty - 154 words from around the world for how we feel. Tiffany Watt Smith, 2017.

Shame, social action, and the person among the Baining of Papua New Guinea. Jane Fajans, 1983.

Mapping words reveals emotional diversity. Asifa Majid, 2019.

Tahitians: Mind and Experience in the Society Islands. Robert I. Levy, 1973.

Polynesian Researches. William Ellis, 1829.

Culture and the Categorization of Emotions. James A. Russell, 1991.

To know shame: Malu and its uses in Malay societies. Elizabeth Fuller Collins & Ernaldi Bahar, 2000.

The linguo-cultural concept Torschlusspanik as the representative of ethno-specific psycho-emotional state of Germans. Kostiantyn Mizin & Lubov Letiucha, 2019.

Left Behind: Torschlusspanik and Anxiety. John Portmann, 2018.

Eziopatologie socio simboliche in Sicilia. Una ricognizione. Pier Luigi Josè Mannella, 2023.

The plants, rituals and spells that 'cured' helminthiasis in Sicily. Mariangela Napoli, 2008.

The Memory of Water. Life Writing. Wilfrid Laurier University Press. Allen Smutylo, 2014.

Encyclopedia of Multicultural Psychology. Yo Jackson, 2006.

Digest of Neurology and Psychiatry. Institute of Living, 1963.

Panic Disorders: Clinical Diagnosis, Management and Mechanisms. David Nutt, James C Ballenger, Jean-Pierre Lepine, 1999.

Pustovit, Sasha, Chao Miao, and Shanshan Qian. "Fear and work performance: A meta-analysis and future research directions." Human Resource Management Review 34.3 (2024): 101018.

Hubbart, Jason A. "Understanding and mitigating leadership fear-based behaviors on employee and organizational success." Administrative Sciences 14.9 (2024): 225.

Appelbaum, Steven H., Michael Bregman, and Peter Moroz. "Fear as a strategy: Effects and impact within the organization." Journal of European Industrial Training 22.3 (1998): 113-127.

Edgar H. Schein, Organizational Culture and Leadership

Clance, P. R., & Imes, S. A. “The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. Psychotherapy: Theory, Research & Practice”, (1978): 15(3), 241-247.

Amy C. Edmondson, The Fearless Organization, 2018

Goleman D., Working with Emotional Intelligence, 1998

https://startupitalia.eu/education/failure-party-celebrare-gli-errori-con-una-festa-e-importante-e-incoraggia-linnovazione/

https://www.forbes.com/sites/jeffstibel/2016/03/25/how-bringing-failure-into-your-workplace-canmaximize-success/

Ferriss T., Why you should define your fears instead of your goals, TED Talk 2017

Zaltman, Gerald. How Customers Think: Essential Insights into the Mind of the Markets, Harvard Business School Press, 2003.

Katz, Naomi T., et al. "The Impact of Health Professionals’ Language on Patient Experience: A Case Study." Journal of Patient Experience 9 (2022)

Coyle, Nessa, and Lois Sculco. "Communication and the patient/physician relationship: a phenomenological inquiry." The journal of supportive oncology 1.3 (2003)

Butun, Ahmet. "Healthcare staff experiences on the impact of COVID-19 on emergency departments: a qualitative study." BMC Health Services Research 24.1 (2024)

https://www.ordinepsicologier.it/public/genpags/bigs/OrdineBolognaRebecchi19112016Applicazionedistrumentidivalutazionediesito.pdf

Bauman, Z. (2008). Paura liquida. Roma–Bari: Laterza. (Orig. 2006, Liquid Fear, Cambridge: Polity Press.)

Beck, U. (2000). La società del rischio. Verso una seconda modernità. Roma: Carocci. (Orig. 1986, Risikogesellschaft, Frankfurt am Main: Suhrkamp; ed. ingl. 1992, Risk Society: Towards a New Modernity, London: Sage.)

CAPITOLO 7 – LA FIDUCIA: IL PONTE INVISIBILE DELLE RELAZIONI UMANE

Irene Gigliotti; Paola Latronico; Rossella Pia Marano; Francesca Merola; Carlo Mossino; Filomena Pagano; Martina Salvadori

"La fiducia è il collante della vita.

È l'ingrediente più essenziale per una comunicazione efficace.

È il principio fondamentale che sostiene tutte le relazioni."
- Stephen Covey

7.1 FIDUCIA: ETIMOLOGIA E UNA SUA DEFINIZIONE



*Figura: in "Oltre il controllo", **Angela Marinelli** rappresenta la fiducia come un equilibrio tra controllo e abbandono: due figure si tendono la mano,*

Fin dalla sua origine, il termine fiducia racchiude l'idea di **affidarsi a qualcuno o a qualcosa. Difatti, la parola** *fiducia* ha radici antiche: viene dal latino *fiducia*, che a sua volta, deriva da *fidus*, cioè "fedele" o "affidabile", e dal verbo *fidere*, che significa "avere fede" o "affidarsi".

È molto più di un semplice sentimento: è **una scelta consapevole**, un atteggiamento che nasce da una valutazione positiva della realtà che ci circonda. È il ponte che ci permette di andare oltre l'incertezza, di compiere passi nel buio, guidati dalla convinzione che l'altro — una persona, un'istituzione o perfino il futuro — **sarà dalla nostra parte.**

La fiducia è più di una semplice emozione, è una condizione psicologica, sociale e morale, che **trasforma il dubbio in azione**, e l'insicurezza in possibilità. È ciò che ci permette di costruire relazioni autentiche e di affrontare la vita con speranza e coraggio.

7.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA

La fiducia non è un atto di fede cieco, ma un calcolo di rischio e ricompensa profondamente radicato nella nostra evoluzione, un meccanismo essenziale per la sopravvivenza sociale, è ciò che ha permesso agli esseri umani di collaborare e sopravvivere come specie.
Quando incontriamo un potenziale alleato, il nostro cervello rilascia **ossitocina**. Come un *"collante sociale"*, favorisce i legami e riduce la paura. Agendo sull'**amigdala**, la nostra sentinella interiore, l'ossitocina calma le reazioni di allarme e ci rende più aperti all'incontro con l'altro.

Quando la fiducia viene ricambiata, il **sistema della ricompensa** si attiva: la **dopamina,** legata al piacere e alla motivazione, entra in circolo nel **nucleo accumbens**, generando una sensazione di gioia e appagamento, che rafforza il desiderio di fidarsi ancora e di ripetere quell'esperienza positiva.

A coordinare tutto è la **corteccia prefrontale**, la parte più razionale del cervello, che valuta intenzioni e comportamenti. È qui che la fiducia diventa una scelta consapevole, frutto di esperienza ed elaborazione cognitiva.

In questo intreccio tra emozione e pensiero, la fiducia si rivela come una funzione vitale: ci permette di superare la paura, costruire relazioni e mantenere vivo quel tessuto invisibile che sostiene ogni forma di convivenza umana.

7.3 PLUTCHIK E LA FIDUCIA

Immaginiamo le emozioni come colori su una tavolozza: si bilanciano, si sfumano e si mescolano tra loro. La fiducia, nel modello di Plutchik, è vicina alla gioia, ma trova il suo equilibrio nel colore opposto: il disgusto. Se la fiducia ci apre all'altro, il disgusto ci protegge, aiutandoci a discernere di chi o cosa fidarci e da chi o cosa allontanarci. Nel fiore delle emozioni, sono poli contrari: una ci avvicina, l'altra prende le distanze, mantenendo l'equilibrio interiore. In questo modello, la fiducia segue questo percorso: quando conosciamo qualcuno, nasce come accettazione, a partire da un primo dialogo. Se notiamo che la persona ci sostiene e mantiene le promesse, l'accettazione si intensifica e diventa fiducia autentica; e se nel tempo resta coerente e sincera, questa cresce fino al centro del petalo, trasformandosi in una potente ammirazione, ossia, quando riconosciamo in lei un modello positivo da stimare. Tuttavia, l'ammirazione non deve mai farci dimenticare noi stessi: non significa emulare l'altro, ma riconoscerne il valore mantenendo la propria identità. Quando, però, chi stimiamo tradisce quella fiducia, la delusione può essere profonda, perché non crolla solo la fiducia, ma anche l'immagine ideale che avevamo costruito di quella persona.

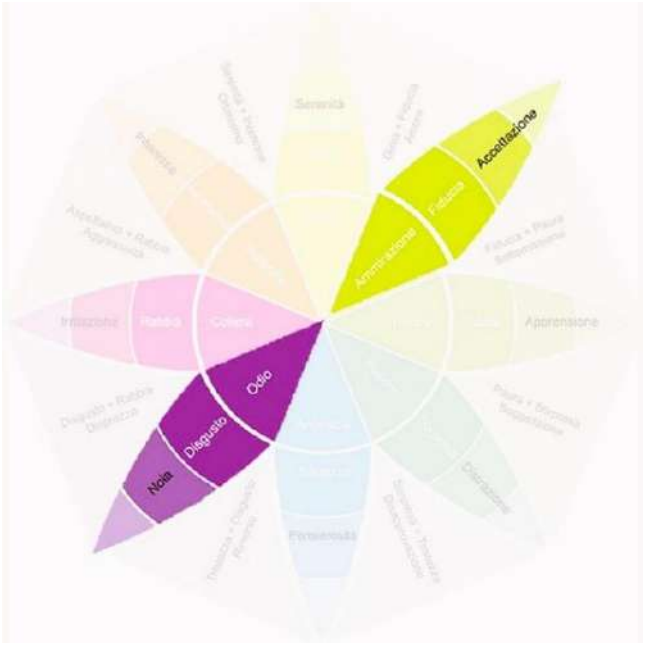


Figura: opposti emotivi della fiducia nel fiore di Plutchik

Infine, proprio come dalla fusione dei colori primari, nascono nuove sfumature, la fiducia, combinata con altre emozioni, genera sentimenti più complessi: **amore, sottomissione, curiosità, sentimentalismo, dominanza** e **speranza**.

Ognuna di queste emozioni secondarie, a sua volta ha la sua funzione adattiva, esattamente come le due primarie da cui proviene:

- *Amore (fiducia & gioia):* è la fiducia, che si trasforma in gioia condivisa. L'amore è il legame che ci unisce agli altri, nasce dal sentirsi al sicuro con l'altro e genera piacere, gratitudine e sostegno reciproco. È la base dei legami positivi. Si manifesta in gesti di cura quotidiana, ad esempio preparare la colazione a qualcuno, che ci fanno sentire parte di un "noi".
- S*ottomissione* (*fiducia & paura):* è la fiducia che ci permette di accettare una guida o di evitare un conflitto inutile. È la consapevolezza dei limiti e dei rischi;



Figura: Le combinazioni emotive della fiducia secondo la ruota delle emozioni di Plutchik

ci ricorda quando è più utile arretrare per evitare lo scontro proteggendo noi stessi e mantenendo la stabilità del gruppo. Non è arrendersi, ma riconoscere quando è saggio fare un passo indietro. Ad esempio, discutiamo col capo a lavoro e, invece di insistere, decidiamo di ascoltare e osservare. Non è paura di reagire, è prendere coscienza che, per imparare, ci si deve prima fidare di chi ha più esperienza.

- *Curiosità (fiducia & sorpresa):* è la fiducia nel mondo, che ci permette di esplorarlo, è la sorpresa che cattura la nostra attenzione. La curiosità accende i nostri sensi di fronte al nuovo, spingendoci a indagare, raccogliere informazioni e trasformare l'incertezza in conoscenza, così da adattarci meglio ai cambiamenti dell'ambiente, aiutandoci a riconoscere nuove opportunità o pericoli. Lo scienziato osserva un fenomeno insolito e lo studia, trasformando la curiosità, in nuove scoperte.
- *Sentimentalismo (fiducia & tristezza):* è fiducia nel valore dei legami che continuano, anche nel ricordo. È la sensibilità verso gli altri e verso ciò che ci emoziona. Con il sentimentalismo riconosciamo il valore delle connessioni emotive. Questa sensibilità ci rende più attenti, favorisce la cura reciproca e rafforza l'unità sociale. Ci capita di provarla ad esempio quando sfogliamo un vecchio album di famiglia. Sentiamo un nodo alla gola, ma sorridiamo: è la dolce malinconia, che nasce dal legame e dal ricordo. Ci fa percepire quanto contino le persone e i momenti vissuti.
- *Dominanza (fiducia & rabbia*): nasce dalla fiducia nelle proprie capacità. È la determinazione a mantenere il controllo; ci aiuta a proteggere ciò che è importante e a stabilire la nostra posizione, mantenendo equilibrio e ordine nelle relazioni, senza necessariamente ricorrere alla violenza. Ci è capitato, a lavoro, durante una riunione di dover difendere con fermezza la nostra idea, nonostante le critiche. Non alziamo la voce, ma il tono deciso mostra sicurezza. La dominanza è l'affermazione di sé, senza aggressività cieca.
- *Speranza (fiducia & anticipazione):* è la fiducia nel futuro; ci fa continuare a impegnarci anche quando le condizioni sono difficili. Alimenta la resilienza, ci spinge a superare gli ostacoli e ci aiuta a intravedere possibilità anche nei momenti di difficoltà. La proviamo quando, dopo un fallimento, ci rimettiamo al lavoro convinti che la prossima volta andrà meglio.

Possiamo intuire, come la fiducia sia molto di più di un'emozione piacevole: è il vero e proprio "marchio di fabbrica" che ci distingue come specie.

7.3.1 Dalle radici dell'infanzia alla forza della civiltà

Nei primi 18 mesi, impariamo a fidarci del mondo. Se un bambino riceve amore e attenzioni costanti, cresce sentendo che l'ambiente intorno a sé è sicuro. Questa fiducia diventa la base su cui costruirà relazioni forti, sicurezza interiore e la capacità di affrontare le sfide. Ma se mancasse questo senso di protezione, la persona potrebbe faticare a creare legami solidi e a credere in sé stessa. In fondo, la fiducia è la prima pietra su cui poggiano tutte le relazioni umane, da quelle strettamente private a quelle lavorative.

Adesso, proviamo ad estendere questo concetto di cooperazione anche all'acquisizione della conoscenza. Immaginiamo di imparare qualcosa di nuovo: ti fidi delle spiegazioni del tuo insegnante o dei tuoi genitori, perché sai che vogliono aiutarti. Questa fiducia ci permette di assorbire nuove conoscenze e di evolvere come specie. Senza di essa, dovremmo imparare tutto da soli, e la nostra società non sarebbe mai progredita.

Se la estendiamo ad un livello ancora più ampio, vediamo che è il motore della civiltà. La fiducia è come un ponte invisibile che semplifica le interazioni sociali e rende possibile la vita in comunità su larga scala. Ci permette di interagire senza dover sempre dubitare degli altri. È quella "fede" che ci permette di vivere nella società, senza temere costantemente il peggio.

Se Plutchik equipara la fiducia all'accettazione incondizionata declinandola su larga scala, ora possiamo elevare questo concetto ad un livello etico, definendola come un'accettazione dell'ignoto e della vulnerabilità dell'altro. La fiducia non è mai scontata; è una scelta, un piccolo salto nel vuoto in cui speriamo che l'altra persona abbia buone intenzioni. Questa visione ci mostra che, questo sentimento non è solo un meccanismo biologico o sociale, ma anche un gesto etico profondo.

La fiducia che si forma nell'infanzia, quella che ci permette di imparare, quella che rende possibile la società e quella che ci chiede un atto di coraggio, sono tutti aspetti di un'unica, straordinaria, funzione adattiva, che ci spinge a legarci agli altri per sopravvivere e prosperare.

7.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELLA FIDUCIA

7.4.1 Il volto antico della fiducia

La fiducia costituisce uno dei pilastri invisibili, che rendono possibile la convivenza umana. Non è soltanto un sentimento interiore, ma un legame che attraversa la storia, le istituzioni e le culture, assumendo significati diversi a seconda dei contesti.

Nel mondo contemporaneo essa è spesso associata alla credibilità personale, alla trasparenza e alla sicurezza nei rapporti sociali ed economici.

Nell'antichità, invece, aveva un valore più ampio, legato tanto alla vita politica quanto alla religione e alla stabilità della comunità; di conseguenza, possiamo dire che ogni cultura, a suo modo, ha prodotto un vero e proprio "lessico della fiducia": un insieme di pratiche che traduce la necessità universale di sicurezza, reciprocità e rispetto.

Un caso particolarmente significativo è rappresentato dal mondo romano, dove la *Fides* - personificata come una dea, raffigurata come un'anziana dai capelli bianchi, simbolo di saggezza e continuità - svolgeva un ruolo fondamentale e multiforme nella vita individuale e collettiva. Il primo ambito in cui si manifestava la *Fides* era quello della parola data. Essa rappresentava la virtù che garantiva l'onestà, l'affidabilità e l'impegno a rispettare accordi e promesse, anche in assenza di contratti scritti.

Un ulteriore ambito era quello politico e militare. Le alleanze tra popoli, così come le relazioni tra Roma e le comunità federate o sottomesse, si fondavano sulla *Fides*: rispettarla significava mantenere la parola data e garantire l'ordine politico, mentre violarla equivaleva a tradire non solo gli uomini, ma anche gli dèi, con conseguenze gravissime. Dunque, per i Romani, la *Fides* non era un concetto astratto, ma una virtù concreta e tangibile che regolava la vita quotidiana in ogni suo aspetto: privato, sociale, politico e militare.

Dall'antica *Fides* romana nasce la fiducia come forza sacra che unisce l'uomo al divino, un filo d'oro tra promessa e destino. È un atto di coraggio, non di certezza: un affidarsi al mistero, come nel "salto nell'assurdo" di Kierkegaard. La preghiera diventa allora un sussurro nel silenzio, fiduciosi che qualcuno ascolti. È la zattera nei naufragi interiori, la mano che stringiamo al buio, la speranza che resiste anche nella terra arida. In fondo, la fiducia è la fede tranquilla che l'universo, in qualche modo, ci sia amico

7.4.2 Il filo della fiducia che attraversa il mondo

Difficile spiegà 'a fiducia.
Ogni vvota c'aggio data, coccheruno ha fatto abbuso.
Pe mme conta chello ca faje no quali pparole aùse.
Spisse pe' dda nu rito, 'a mano aggio arrefùso.
Ma no pe' chesto aggio fernùto 'e crerêre dint'e perzone.
Pe me tenè fiducia, è pruvà ancora 'n`emozione.
(*Fabrizio Ricci, 2025)*

La fiducia costituisce un elemento fondamentale della vita sociale e relazionale in Italia, un filo invisibile che attraversa l'intero territorio, intrecciandosi con storia, cultura e tradizioni. Nei dialetti italiani, essa assume sfumature uniche, testimoniando come la lingua locale rifletta secoli di relazioni, affetti e legami consolidati nel tempo. Ogni termine non si limita a indicare un semplice affidamento, ma veicola valori morali, emotivi e sociali profondamente radicati nella cultura dei diversi territori.

In Piemonte, ad esempio con l'espressione "*A l'ha sempre avù la fédesse ant j'amis sò"* ("Ha sempre avuto fiducia nei suoi amici"), oppure con la frase *"Mi fido dël mè fradel, l'é sempre stè lì për mi"* ("Mi fido di mio fratello, è sempre stato lì per me"), evidenziando quanto la fiducia familiare e quella riposta nei legami sociali offra protezione e sicurezza emotiva.

Spostandosi più a sud, in Emilia-Romagna; l'espressione *"A gh'ho fidêza in tî, sai che no me deluderai"* ("Ho fiducia in te, sai che non mi deluderai"), riflette come la fiducia nasca dall'esperienza condivisa e dalla certezza della reciproca affidabilità, mentre *"Confidenza se da pian pianino"* ("La confidenza si dà piano piano") si evidenzia la gradualità necessaria per costruire rapporti duraturi, fondati sul rispetto e sulla solidità del legame sociale.

Nel Lazio, "*fidézza"* racchiude stabilità e affidamento e si manifesta spesso con un tono diretto e intimo: *"Aho, ce do fidézza, lui nun me deluderà"* ("Gli do fiducia, lui non mi deluderà") mette in luce il coraggio necessario per aprirsi agli altri, mentre *"La fidézza se guadagna co' l'onestà"* ("La fiducia si guadagna con l'onestà") mostra come il rispetto reciproco sia alla base di ogni relazione autentica.

In Molise, l'intercalare dialettale fa trasparire un parlato più vivace e concreto: *"Ci cride a me, sinnò te ritruv' 'mpiccato"* ("Credi a me, altrimenti ti ritroverai nei guai") e *"A fidesa se porta com'a na coperta 'n friddo"* ("La fiducia si porta come una coperta quando fa freddo"), facendo emergere, da un lato, un concetto di fiducia percepita come protezione e sostegno pratico e dell'altro, come conforto quotidiano, valori tangibili nella vita di tutti i giorni.

Continuando il nostro viaggio nel Sud Italia, la fiducia si colora di una dimensione comunitaria e un'emotività più forti.

In Campania, "*fidézza"* indica affidamento e protezione reciproca, come in *"Tengo 'a fidézza in te, nun me falla"* ("Ho fiducia in te, non mi deludere"), che mette in luce la responsabilità implicita nel rapporto. Allo stesso tempo, *"A fidézza se da a chi merita"* ("La fiducia si dà a chi la merita") rivela l'attenzione con cui la fiducia viene concessa, elemento fondante della coesione sociale.

In Sicilia e in Calabria, la fiducia si esprime anche nella dimensione della vita domestica e dell'onore personale: *"Ti lassi li chiavi di casa, ca mi fidi"* ("Mi lasci le chiavi di casa, perché mi fidi di te") mette in luce, come affidare l'accesso alla propria casa rappresenti un segno concreto di fiducia e rispetto reciproco, un gesto che racchiude responsabilità, sicurezza e stima tra le persone.

Nonostante le differenze fonetiche e lessicali, emergono tratti comuni: la fiducia è sempre un atto di apertura verso l'altro, un ponte che consente di contare su qualcuno e di costruire relazioni stabili. Essa genera un senso di sicurezza e protezione, favorisce armonia e coesione nei gruppi e nelle famiglie, e possiede una dimensione etica e morale, poiché affidarsi a un'altra persona implica rispetto, responsabilità e cura dei legami.

In sintesi, le espressioni dialettali testimoniano una cultura della fiducia profondamente radicata. Essi mostrano come, pur con sfumature diverse, la fiducia rappresenti un elemento centrale della vita collettiva e individuale, un collante sociale che lega le persone, ne rafforza i rapporti e sostiene valori morali ed emotivi.

I dialetti italiani, dunque, non solo arricchiscono il lessico della fiducia, ma ne raccontano l'essenza più profonda, fatta di esperienza, coesione e umanità condivisa, rivelando come la lingua possa tradurre in parole la delicatezza e la complessità dei legami umani.

7.4.3 Il filo della fiducia che attraversa il mondo

La fiducia non è interpretata in modo uniforme nelle diverse culture. Ogni società, in base alla propria storia e sensibilità, ha elaborato concetti e pratiche che la declinano diversamente, pur conservando un nucleo comune: la capacità di creare legami, stabilità e collaborazione. Dall'antica Grecia, dove la "*xenia"* sanciva un rapporto sacro tra ospite e ospitante, all'Africa centrale, dove il "*mbongi"* costituiva uno spazio comunitario di dialogo, fino all'India e al Nepal, dove il saluto "*namaste"* riconosce la dignità divina dell'altro, emerge come la fiducia sia sempre stata un elemento fondante della vita collettiva.

Un esempio, particolarmente significativo è il Giappone, dove la fiducia si esprime attraverso concetti come "*amae"* e "*shinrai"*. "*Aamae"* (甘え), reso celebre dallo psicoanalista Takeo Doi nel 1971, indica un affidamento emozionale, che nasce dalla certezza dell'accoglienza: così come il bambino si abbandona con fiducia alla madre, anche nelle relazioni adulte si può confidare che l'altro comprenda e sostenga, senza dover esprimere apertamente la propria necessità di attenzioni. Questa espressione, perciò, non è un'esagerazione della fiducia, intendendola come ammirazione, ma una

forma culturale di intimità e di fiducia profonda, che esprime rapporti autentici non basati sulla costante dimostrazione di fatti concreti e tangibili.

Accanto a questo troviamo "*shinrai"* (信頼), che mette invece in evidenza l'affidabilità, la coerenza e il rispetto. In questo caso la fiducia nasce non dalla dipendenza emotiva, ma dalla credibilità costruita nel tempo attraverso il comportamento e il mantenimento della parola data. Si tratta di un concetto che vale sia nelle relazioni personali sia in quelle professionali e lavorative.

Nel contesto islamico, la fiducia assume una dimensione morale e spirituale, legata al concetto di *taqwa* (تقوى) Questo termine, ricorrente nel Corano e tradotto spesso come "timor di Dio", indica in realtà uno senso morale profondo, che orienta il credente verso onestà, correttezza e responsabilità. In questa prospettiva, la fiducia non si fonda su controlli esterni o vincoli giuridici, ma sull'affidabilità interiore dell'individuo, il quale si impegna a rispettare tanto il rapporto con Dio, quanto quello con gli altri. Persino la vita sociale ed economica trova in questo principio un punto di riferimento: la parola di chi possiede "*taqwa"* è considerata una garanzia, e la fiducia collettiva nasce dalla coerenza morale del singolo.

Un altro punto di vista interessante viene dalla cultura hawaiana, dove la parola "*aloha"* non significa solo "ciao" o "arrivederci", ma racchiude un'idea profonda di fiducia. In questa tradizione, la fiducia non è vista come una semplice attesa nei confronti dell'altro, ma come il frutto di un atteggiamento etico condiviso, che orienta i rapporti verso gentilezza, armonia, umiltà, pazienza e sincerità. Questo principio è stato riconosciuto anche a livello legale con l'*Aloha Spirit Law* (1986), una legge che invita cittadini e funzionari a comportarsi seguendo una guida morale per il bene comune, senza percepirla come un obbligo imposto. La fiducia, quindi, nasce dalla certezza che le relazioni saranno basate sul rispetto e sulla cura reciproca.

Dalla comparazione di questi concetti emergono almeno tre elementi fondamentali: la vulnerabilità, cioè la possibilità di mostrarsi fragili senza temere il rifiuto; la responsabilità morale, che garantisce coerenza e integrità; e il riconoscimento dell'altro come fine in sé, degno di rispetto e dignità.

Nonostante le differenze, tutte queste declinazioni mostrano un tratto comune: la fiducia non nasce soltanto da norme esterne o da contratti, ma soprattutto da una costruzione culturale, da un modo di essere e di vivere che plasma le relazioni sociali. Essa non è riducibile al calcolo razionale, ma implica dimensioni affettive, morali e spirituali che danno stabilità alle comunità.

Un ulteriore aspetto interessante, che consente di comprendere ancora più a fondo la centralità della fiducia nelle culture del mondo, riguarda i rituali e le pratiche che ne incarnano i valori. Non si tratta semplicemente di gesti simbolici, ma di veri e propri strumenti attraverso i quali le comunità costruiscono, rinnovano e consolidano i legami fiduciari. Ogni cultura, infatti, traduce i propri concetti di fiducia in pratiche concrete che coinvolgono il corpo, la mente e la dimensione spirituale, offrendo occasioni di partecipazione collettiva e di riconoscimento reciproco.

In Giappone, ad esempio, le cerimonie di purificazione tipiche dello shintoismo (come l'*harae* e il *misogi*) non sono soltanto atti religiosi, ma momenti in cui la comunità

riafferma la propria unità e la propria integrità morale, è un modo per ristabilire ordine, armonia e fiducia, tanto verso sé stessi quanto verso gli altri e verso il mondo divino.

Nel mondo islamico, invece, la dimensione rituale della fiducia si riflette nelle preghiere quotidiane e nelle pratiche di affidamento a Dio. Le cinque preghiere giornaliere scandiscono la vita del credente, creando un senso di disciplina e coerenza che rafforza la fiducia interiore e quella collettiva. Particolarmente significativa è la preghiera dell'*Istikharah*, con cui il fedele si affida alla guida divina nei momenti di incertezza rafforzando la fiducia nel proprio cammino e nei rapporti sociali, fondati su un'etica condivisa.

D' altro canto, nelle Hawaii, la fiducia si consolida attraverso pratiche comunitarie legate all'armonia e alla riconciliazione. Il *Ho'oponopono*, ad esempio, è un rito che mira a "mettere le cose a posto", sanando i conflitti e ristabilendo la pace familiare o comunitaria. È un momento di perdono e di dialogo che rafforza i legami aumentando la fiducia in sé stessi e verso gli altri. Anche lo scambio delle ghirlande floreali (*lei*) ha un forte valore simbolico: donare e accettare un *lei* significa riconoscere e rispettare l'altro, un gesto semplice ma potente che consolida la fiducia reciproca.

Questi esempi mostrano come i rituali, pur nella loro diversità, abbiano una funzione comune: rendere tangibile e condivisibile la fiducia. Essi permettono di trasformare concetti astratti — come purificazione, responsabilità morale o armonia comunitaria — in gesti concreti che coinvolgono tutti i membri della società. Così, la fiducia diventa non soltanto un sentimento interiore, ma una pratica collettiva, un'esperienza che lega individui, comunità e divinità su un asse comune.

In conclusione, questa emozione dalla Roma antica, fino alle più lontane culture del mondo, si rivela come un filo invisibile che tiene insieme le comunità, attraversando tempi e spazi diversi. Essa può assumere la forma di un impegno morale, di un legame affettivo, di un'etica della cura o di un principio cosmico, ma in ogni caso resta il presupposto senza il quale le società non potrebbero esistere.

Dunque, la fiducia, non è soltanto una virtù privata o un concetto giuridico: è un patrimonio comune dell'umanità, che ogni cultura declina a suo modo, ma che ovunque appare come condizione necessaria per vivere insieme.

7.5 LA FIDUCIA IN AZIENDA

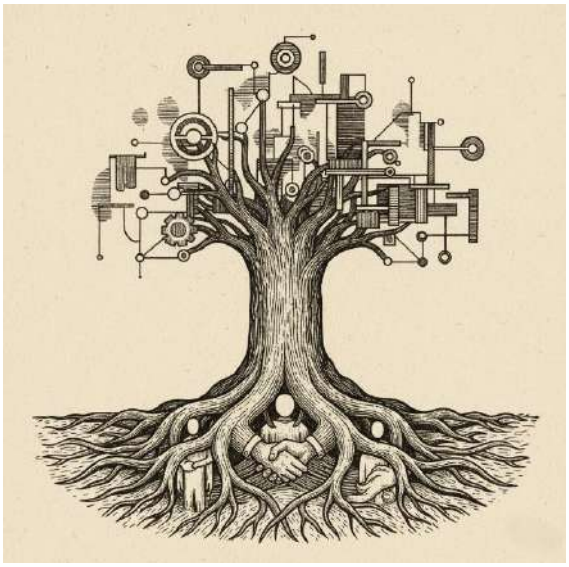


Figura: "L'albero della fiducia" – metafora della fiducia in azienda.

La fiducia è il filo silenzioso che intreccia persone, ruoli e processi all'interno di un'organizzazione. Non si impone con regole né si misura con numeri: si riconosce nei comportamenti quotidiani, nei gesti coerenti e nelle parole mantenute. È ciò che trasforma un gruppo di individui in una comunità professionale capace di agire in modo coeso, anche di fronte all'incertezza.

In azienda, la fiducia non nasce da un atto isolato, ma da un intreccio continuo di relazioni e coerenze. Cresce dove le promesse trovano riscontro nei fatti, dove la comunicazione è trasparente e dove la leadership si esercita con empatia e responsabilità. È un equilibrio fragile, che si costruisce nel tempo e si alimenta attraverso piccoli gesti di affidabilità, integrità e collaborazione.

Ogni organizzazione che aspiri a essere sostenibile nel lungo periodo deve considerare la fiducia come una risorsa strategica: non un valore accessorio, ma la condizione necessaria perché strategie, competenze e innovazioni possano davvero tradursi in risultati.

7.5.1 Quando i valori diventano abiti quotidiani

Le soft skill sono le fondamenta invisibili su cui poggia l'edificio della fiducia in azienda. Senza di esse, ogni struttura organizzativa rischia di sgretolarsi. L'affidabilità è la prima pietra: significa mantenere ciò che si promette e dare continuità ai propri comportamenti.

Uno studio sul *Building Trust* sottolinea che la consistenza nelle azioni è ciò che permette di creare spazi sicuri e non giudicanti nelle organizzazioni.
L'integrità, invece, è come uno specchio: riflette la coerenza tra i valori dichiarati e quelli praticati.
Quando parole e azioni si rispecchiano, nasce fiducia; quando lo specchio si incrina, prevalgono sospetto e cinismo. Come evidenzia *Positive Psychology*, integrità significa

anche trasparenza, onestà e responsabilità: ingredienti che rafforzano reputazione e coesione del team.

La collaborazione è la linfa che circola fra i rami di un'organizzazione: non è solo divisione di compiti, ma apertura, scambio reciproco, riconoscimento e valorizzazione delle competenze di ciascuno. Come si manifesta davvero la fiducia quando il lavoro diventa condivisione di responsabilità? La collaborazione autentica trova la sua prova concreta nella delega, che ne rappresenta il passaggio più delicato e rivelatore.

Delegare non è un gesto automatico, né un atto di fiducia irreversibile: è un equilibrio sottile tra controllo e libertà, tra responsabilità condivisa e supervisione necessaria. In teoria, delegare significa dire al collaboratore: "ti affido questo compito, perché credo nelle tue capacità"; in pratica, spesso si delegano le azioni, ma non la responsabilità legale e il peso delle decisioni. Delegando, si riconosce al collaboratore la libertà di agire, ma si mantiene il potere decisionale e la responsabilità legale delle conseguenze. Questa asimmetria tra autonomia e controllo rivela quanto la delega, spesso, resti più formale che sostanziale, e rifletta il grado reale di fiducia nell'organizzazione. Una delega autentica non consiste nel "lasciare andare" tutto, ma nel costruire un contesto in cui l'altro possa agire con margini reali di scelta, dentro confini chiari e condivisi. Quando è praticata con trasparenza e coerenza, la delega diventa una leva che rafforza la collaborazione, la responsabilità diffusa e la crescita reciproca; quando invece, è esercitata in modo parziale o simbolico, genera frustrazione, dipendenza e perdita di motivazione.

Studi sulla leadership trasformazionale confermano che la delega, quando è sostenuta da comunicazione aperta e da una reale condivisione della responsabilità, favorisce il coinvolgimento e la disponibilità al cambiamento. Ma, la vera sfida per i leader è imparare a distinguere tra delegare compiti e affidare fiducia: solo nel secondo caso la collaborazione si traduce in crescita collettiva e in un senso autentico di appartenenza.

A tenere insieme tutto ciò è la leadership empatica, che funziona come un "ponte emotivo" tra manager e collaboratori. Un leader empatico non rinuncia alla responsabilità o alla visione strategica, ma le esercita con attenzione autentica alle persone, riconoscendone prospettive, bisogni e potenzialità.

Ricerche del Center for Creative Leadership hanno mostrato che i manager percepiti come empatici dai collaboratori risultano anche valutati come più performanti dai superiori. Il punto critico è che, queste soft skill spesso rimangono parole incise nei codici etici o nei claim aziendali. La sfida, di contro, è trasformarle in pratiche quotidiane: non basta "dire" affidabilità, integrità o empatia; occorre incarnarle, come un abito che si indossa ogni giorno e non solo nelle grandi occasioni.

7.5.2 I gesti che parlano più delle parole

Se le soft skill sono le radici, i comportamenti osservabili sono i frutti visibili: è da essi che le persone giudicano la credibilità di un'organizzazione.
Il rispetto delle promesse è forse la regola più semplice e al tempo stesso più potente: una promessa mantenuta è un mattone che rafforza il ponte della fiducia; una promessa mancata, invece, è una crepa che rischia di farlo crollare. Uno studio ha rilevato che in contesti più trasparenti le promesse hanno maggiori probabilità di essere rispettate, mentre in ambienti opachi tendono a trasformarsi in strumenti di facciata, usati più per marketing che per impegno reale.

La trasparenza è, infine, come aprire le finestre di una stanza chiusa: lascia entrare luce e aria fresca, dissipando i sospetti. Significa condividere informazioni, spiegare decisioni, rendere visibili processi e criteri. Senza trasparenza nascono zone d'ombra, che alimentano voci e diffidenza. Studi empirici mostrano che anche comunicare cattive notizie aumenta l'impegno rispetto a quando le informazioni vengono trattenute. Inoltre, ricerche sulla "communication visibility" dimostrano che quando la comunicazione è percepita come accessibile e chiara, cresce l'aiuto reciproco e quindi, la fiducia fra colleghi.

In definitiva, la fiducia in azienda vive o muore attraverso questi piccoli gesti quotidiani: delegare con coraggio, mantenere le promesse, comunicare con trasparenza. Sono questi i segnali tangibili che dicono: "qui puoi fidarti".

7.5.3 Il circolo virtuoso della fiducia

La fiducia non è un lusso accessorio, ma il motore che permette alle organizzazioni di competere in modo sano e sostenibile. Spesso si pensa che la fiducia si costruisca prima e che da essa discenda la strategia; in realtà, accade il contrario: è la strategia a generare fiducia, quando è coerente, trasparente e condivisa. Le persone non credono alle dichiarazioni di principio, ma ai comportamenti sistematici che dimostrano coerenza nel tempo. Una strategia che allinea obiettivi individuali e collettivi, che premia la collaborazione senza punire l'errore, diventa terreno fertile dove la fiducia può attecchire.

In molte realtà aziendali, il principale ostacolo non è la mancanza di competenze, ma la competizione interna distruttiva, quella che trasforma colleghi in avversari e indebolisce il senso di squadra. Quando la competizione è governata da fiducia reciproca, invece, diventa stimolo: spinge a migliorarsi, a condividere conoscenze e a crescere insieme. La differenza sta nel clima promosso dalla strategia organizzativa. Se i sistemi di valutazione premiano esclusivamente la performance individuale, la fiducia si erode. Se, al contrario, valorizzano la collaborazione come vantaggio competitivo, la competizione si trasforma in gioco di squadra.

La fiducia reciproca è dunque una relazione bidirezionale: si costruisce non solo "verso l'alto", nei confronti della leadership e viceversa, ma anche "in orizzontale", tra colleghi, verso i clienti e viceversa. È il patto implicito che permette di affermare "posso contare su di te" anche in presenza di interessi divergenti. In questo senso, la fiducia è una forma di capitale relazionale: non elimina il conflitto, ma lo rende produttivo, trasformandolo in confronto costruttivo.

Un esempio eloquente di questa logica si trova nel coinvolgimento da parte di LEGO della piattaforma Lego Ideas. Questa iniziativa, sviluppata nel periodo di rinascita successivo alla profonda crisi finanziaria attraversata dall'azienda danese, è l'incarnazione di un approccio che valorizza la comunità. Qui la fiducia non è la premessa, ma l'effetto diretto della decisione di aprire l'innovazione ai fan, trasformando la community in parte attiva del processo creativo. Attraverso LEGO Ideas, chiunque può proporre un nuovo set, raccogliere voti e, se supera i 10.000 consensi, vedere il proprio progetto realizzato e commercializzato.

Tra i set più emblematici spicca il LEGO Ideas NASA Apollo Saturn V, proposto da due appassionati. Questo set, divenuto uno dei più amati e venduti della linea, dimostra l'essenza della fiducia reciproca: l'azienda ha creduto nel talento e nella competenza dei fan, i quali hanno risposto con creatività e dedizione, e i dipendenti LEGO hanno trovato nuova motivazione nel vedere la community come alleata e non come semplice pubblico.

La fiducia, dunque, non è un punto di partenza romantico, ma un effetto strategico di decisioni organizzative, che mettono le persone al centro e indirizzano la competizione verso la collaborazione. Quando questa diventa reciproca e integrata nella strategia, non serve più difenderla: si rigenera da sola, ogni volta che un'idea trova ascolto e diventa realtà.

7.6 LA FIDUCIA NELLA CURA

La fiducia è un'emozione che trova la sua collocazione anche nella salute pubblica. Lo fa non solo in riferimento al rapporto che deve esistere tra il medico ed il paziente, ma progressivamente anche nella relazione tra il cittadino avente diritto ed un servizio nazionale, dunque, un nesso, che è il cuore pulsante della relazione terapeutica. La fiducia rappresenta il fondamento di un sistema sanitario efficiente ed ha un ruolo determinante nel garantire l'erogazione di servizi sanitari di elevata qualità. Essa è essenziale, sia per motivare i governi a sostenere con convinzione il finanziamento del Servizio Sanitario Nazionale (SSN), sia nei momenti in cui ai cittadini viene richiesto un contributo aggiuntivo per far fronte a spese impreviste.

Tuttavia, la realtà odierna è ben diversa da questa constatazione teorica. Sempre più spesso, le persone non sono convinte, che i servizi medici forniranno loro quanto necessario.

Il giornalista Gad Lerner ha analizzato le motivazioni che spiegherebbero questa sfiducia, trovando come origine il risultato di un processo storico iniziato negli Stati Uniti a partire dagli anni '60. Sono gli anni della guerra in Vietnam e dell'avvento del femminismo, ovvero un momento in cui sono state sfidate le istituzioni consolidate tra cui la medicina tradizionale stessa.

Più nello specifico, nel 2024 il 9,9% dei cittadini italiani ha dichiarato di aver rinunciato negli ultimi 12 mesi a visite a causa delle lunghe liste di attesa (6,8% della popolazione) e per la difficoltà di pagare le prestazioni sanitarie (5,3%).

Tutto ciò fa pensare che sia necessaria la costruzione di un nuovo legame. Ritornando al fiore di Plutchik, il punto di partenza è l'accettazione. Il paziente riconosce di avere davanti a sé un professionista, malgrado le sue più profonde perplessità. Dopodiché, diventa rilevante la figura del medico, che deve saper ascoltare ed accogliere il punto di vista del paziente guidandolo alla comprensione e facendolo sentire attivamente partecipe nel suo percorso terapeutico. A tal punto, il paziente sceglie di fidarsi di qualcuno, che ha le competenze e l'empatia necessaria ad aiutarlo e nel caso migliore, salderà il legame provando un robusto senso di ammirazione.

Ma, l'approccio costruttivo riguarda anche altre sfaccettature. Ad esempio, non si può certo ignorare la disparità tra Nord e Sud Italia, dove nel Mezzogiorno, in particolare, si percepisce una profonda sfiducia dovuta alla quasi totale assenza delle istituzioni,

che amplifica la difficoltà del personale sanitario. Un sostegno dai vertici garantirebbe un clima più sereno, fatto di speranze e strumenti concreti, e favorirebbe di conseguenza una relazione equilibrata e collaborativa tra pazienti e professionisti della salute.

Inoltre, nonostante i progressi, le donne ancora oggi faticano a stare sullo stesso livello degli uomini. Nel mondo sanitario, prima ancora di entrare in relazione con il paziente, una professionista deve spesso affermare la propria autorevolezza. In troppi casi, l'appellativo "signorina" ancora oggi prevale su "dottoressa", cancellando con una parola la competenza acquisita. Questo linguaggio apparentemente innocuo mina la fiducia che dovrebbe nascere in modo naturale tra paziente e curante.

Dottoresse o infermiere devono dimostrare continuamente al paziente di essere competenti e affidabili. Solo dopo aver guadagnato questo riconoscimento, la relazione terapeutica può svilupparsi pienamente. Per superare questo squilibrio è necessario un cambiamento culturale nel linguaggio e nei comportamenti quotidiani: promuovere la parità e riconoscere con naturalezza titoli e competenze professionali è il primo passo per costruire un rapporto medico-paziente basato sulla fiducia reciproca e sul rispetto.

7.6.1 Le mani curano ed il cuore spera

Filippo Anelli, Presidente della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCEO), è fermo nel credere che "Oggi stiamo vivendo un cambio epocale, che vede il passaggio dal paternalismo alla relazione terapeutica tra medico e paziente".

La relazione terapeutica è il risultato diretto di una comunicazione efficace e della fiducia reciproca: non si tratta di un rapporto gerarchico in cui il medico "prescrive" e il paziente "obbedisce", ma di una collaborazione tra due attori con lo stesso obiettivo, la salute del paziente. Attraverso ciò, il medico aiuta il paziente ad aiutare sé stesso nel percorso faticoso, ma necessario, del trattamento finalizzato al benessere.

Tale rapporto nasce dall'esperienza fondamentale della pariteticità interpersonale: un obiettivo congiunto, pur nelle differenze di ruolo tra medico e paziente, che attiva in modo sostenuto sia il sistema cooperativo del clinico, sia le risposte empatiche e sociali del paziente. Il tutto è supportato dalle funzioni dei neuroni specchio che facilitano la condivisione di intenzioni e azioni.

Un esempio significativo di questo legame è nato nei corridoi del Johns Hopkins Hospital, dove Ben Carson ha effettuato un intervento per separare chirurgicamente i gemelli Patrick e Benjamin Binder, uniti alla testa. La vicenda ha inizio con una coppia in attesa di due gemelli siamesi uniti nella parte posteriore del cranio. I genitori si trovano di fronte a una scelta drammatica: rischiare la vita dei figli per tentare di garantire loro una vita dignitosa, oppure accettare passivamente il loro destino.

La loro decisione è stata quella di affidarsi alla medicina, al progresso scientifico e, in un certo senso, a una forma di "male minore". Questo ha comportato la necessità di riporre fiducia in un medico, nelle sue competenze, nei suoi studi e nelle sue intenzioni. Il risultato si è concretizzato nel successo dell'operazione chirurgica, che ha permesso la separazione dei gemelli, con la sopravvivenza di entrambi durante l'intervento.

Le complicazioni post-operatorie sono state spiegate e gestite dal medico, tuttavia, pur considerando le tecnologie disponibili all'epoca, non è stato possibile garantire una vita pienamente dignitosa a entrambi: uno dei gemelli è morto nei mesi successivi, mentre l'altro è sopravvissuto, ma in stato vegetativo.

Ciò che emerge con forza da questa storia è l'importanza della fiducia dei genitori nella medicina e nel progresso scientifico: grazie ad essa, i gemelli hanno avuto la possibilità di vivere una vita altrimenti impossibile. Inoltre, il caso ha contribuito allo sviluppo della chirurgia, aprendo la strada a ulteriori successi.

Un esempio recente è l'operazione effettuata presso l'ospedale Bambino Gesù (Roma) nel 2019, in cui due gemelle siamesi sono state separate con successo ed, attualmente, godono di ottima salute.

In conclusione, questa storia mostra come la fiducia nella medicina implichi anche la consapevolezza dei suoi limiti e delle sue incertezze. Ogni decisione medica, soprattutto quando coinvolge la vita di un essere umano, porta con sé un inevitabile dilemma etico. Non è mai semplice stabilire fino a che punto sia giusto intervenire. A volte la cura rischia di trasformarsi in accanimento terapeutico, e la speranza può diventare un'illusione.

I genitori di Patrick e Benjamin si sono trovati esattamente su questo confine sottile, sospesi tra il desiderio di salvare e il timore di far soffrire. La loro fiducia nella scienza, pur sincera e dettata dall'amore, li ha condotti a una scelta complessa. Il loro gesto ha contribuito al progresso medico e ha aperto nuove strade alla ricerca, rendendo possibile ciò che un tempo sembrava impensabile. Tuttavia, ha lasciato dietro di sé una domanda che nessun risultato potrà davvero dissolvere. Resta infatti il dubbio se sia sempre giusto tentare tutto, anche quando il prezzo è il dolore di chi amiamo.

E se potessero tornare indietro, cosa farebbero? Avrebbero ancora la forza di sfidare la natura o sceglierebbero di lasciarla seguire il suo corso? Forse non esiste una risposta definitiva, ma è proprio dal dubbio, e non dalla certezza, che nascono le scoperte capaci di cambiare il futuro.

7.6.2 IA e sanità: c'è posto per entrambe?

L'intelligenza artificiale in sanità deve essere considerata uno strumento di supporto al medico, non al paziente. L'interpretazione dei dati clinici necessita di competenze mediche avanzate, che non possono essere improvvisate da chi non ha una formazione specifica. In mano ai professionisti, l'IA diventa un alleato prezioso per diagnosi più rapide e cure personalizzate. Al contrario, affidarla direttamente ai pazienti rischia di generare fraintendimenti e gravi conseguenze.

Nell'epoca post COVID-19 inoltre, molte persone hanno familiarizzato con essa, tanto da usarla come uno strumento quotidiano. Altri dati indicano il 23% degli italiani che utilizzano l'IA per cercare informazioni sulla prevenzione e sugli adattamenti di stile di vita, il 19% sui propri problemi di salute ed il 15% su farmaci e terapie.

Nella visione del cittadino la macchina sbaglia meno dell'uomo e può dare informazioni e tempi più rapidi, ma la terapia non consiste solo nell'applicare protocolli eseguibili meccanicamente: include anche il rapporto umano che permetta di curare il malato e non solo la malattia. Motivo per il quale, l'IA non può sostituire la relazione unica medico-paziente, bensì amplificarla.

L'intelligenza artificiale deve essere una risorsa per la sanità. La sua utilità potrebbe: contribuire ad ottimizzare le lunghe liste di attesa, creare un'interfaccia che parli con il paziente in modo semplice e diretto senza sovraccaricare il proprio dottore di riferimento, alleggerire il carico burocratico ed infine accelerare diagnosi e prestazioni.

E allora come si supera questo timore di esser sostituiti da una macchina? Paolo Benanti, Professore di Etica, bioetica ed etica delle tecnologie presso la Pontificia Università Gregoriana, crede che la soluzione sia nell'alfabetizzazione digitale: "quando si diffuse la corrente elettrica si insegnò a non toccare fili scoperti, con l'IA bisogna fare lo stesso formando i cittadini".

7.7 LA STORIA

Irena Sendler, un esempio di fiducia cieca

La vicenda di Irena Sendler è un esempio straordinario di come la fiducia possa diventare una forza vitale anche nei tempi più oscuri. È il racconto di una donna coraggiosa che, durante gli anni più bui della Seconda guerra mondiale, mise a rischio la propria vita per salvare centinaia di bambini ebrei dal ghetto di Varsavia.



Figura: Irena Sendler; Assistente sociale polacca, salvò circa 2.500 bambini ebrei dal Ghetto di Varsavia

All'inizio c'era solo buio. Un buio denso, compatto, che non lasciava entrare il respiro. Non era solo l'assenza di luce, era la presenza schiacciante della paura. Noi eravamo lì, in silenzio, paralizzati; non da un rumore, ma da tutto ciò che il silenzio non diceva. In quel tempo sospeso, dove la luce non arriva, dove le pareti si stringono, e ogni respiro è un atto di resistenza. Eravamo madri e padri, fratelli e sorelle, bambini che avevano smesso di giocare troppo presto. Vivevamo dentro un nome che non potevamo più pronunciare, dentro un quartiere che era diventato gabbia, dentro un silenzio che non faceva più rumore.

Il ghetto era il nostro mondo. Un mondo che marciva dall'interno. Abbiamo vissuto la fame. La paura. Eravamo diventati maestri nell'ascoltare. Il crepitio di una finestra, il cigolio di un cancello, lo scricchiolio di un pavimento: ogni suono era una minaccia. E nei nostri occhi, ogni giorno più vuoti, si spegneva la speranza. Il suono degli stivali che si avvicinavano nella notte. Abbiamo imparato a non piangere troppo forte, a non

gridare i nomi dei dispersi. Abbiamo sepolto madri nel cuore, e figli nelle preghiere. Ci siamo aggrappati a sguardi muti, a carezze rapide, a parole sussurrate con la lingua ferita.

E poi, in mezzo a tutto questo buio, è comparsa lei. È arrivata una voce. Non sapevamo chi fosse. Non portava un distintivo. Non parlava come un'eroina. Aveva occhi chiari, stanchi, ma pieni di qualcosa che non riuscivamo più a riconoscere: fiducia. Ci parlava piano, come si parla a chi sta per spezzarsi.

Diceva: "C'è una possibilità. Posso aiutare vostro figlio. Ma dovete decidere ora." Ora. In quel tempo senza tempo. Era difficile credere e difficile anche, solo pensare. Perché la paura ci aveva insegnato a dubitare di tutto. Ci aveva convinto, che la fiducia era un lusso per chi non ha nulla da perdere.

E noi avevamo tutto da perdere: i nostri figli. Come si fa a decidere quando si è già persa ogni certezza? Come si fa a lasciare andare un figlio? Noi non avevamo più niente. E proprio per questo, abbiamo dato tutto. Non perché fossimo forti. Ma perché era l'unica forma d'amore rimasta. Abbiamo consegnato i nostri figli a una sconosciuta, senza sapere dove li avrebbe portati, chi li avrebbe accolti, se sarebbero sopravvissuti.

Sapevamo che non li avremmo mai più rivisti. Eppure, le nostre mani hanno lasciato andare. Non è stato un gesto eroico. È stato un gesto umano. La fiducia, in quel momento, non era una parola dolce: era un coltello nel petto e un respiro trattenuto. Era credere nel bene, anche quando tutto urlava il contrario.

Irena Sendler ci guardava negli occhi, non fuggiva dal nostro dolore. Le sue mani non tremavano, non si nascondevano, erano mani che chiedevano e promettevano allo stesso tempo. Accoglieva il bene e lo portava con sé, in ogni viaggio oltre le mura, in ogni bambino nascosto in fondo a un sacco della spazzatura, in ogni nome scritto e sepolto in un barattolo di vetro sottoterra.

Lei era la rete invisibile che teneva insieme la speranza, ma quella rete l'abbiamo tessuta anche noi, con il filo della fiducia cieca, di quella fede senza prova che solo chi ha conosciuto la disperazione può comprendere. Non nasce quando siamo al sicuro. Nasce quando tutto crolla e decidiamo comunque di credere.

Nel tempo che è seguito, abbiamo capito, che la paura è un luogo, ma la fiducia è un movimento: è un salto nel vuoto; un ponte lanciato nel buio. E quel gesto – così silenzioso, così invisibile – ha cambiato il nostro destino. La paura, che fino a quel momento era una catena invisibile attorno al cuore, inizia a sciogliersi. Non scompare, non diventa leggerezza. Rimane lì, presente, come un'ombra, che non si può cancellare, ma non guida più i nostri gesti.

Accade qualcosa di sottile, quasi impercettibile: un sussulto. Un istante in cui ci rendiamo conto, che il buio non è eterno, che anche nell'oscurità più fitta, può esistere una direzione, se si ha il coraggio di immaginarla. Non abbiamo prove e nemmeno garanzie. Solo il battito accelerato del cuore e il peso immenso di una scelta. Eppure, proprio lì, sul crinale del terrore, cominciamo a fidarci.

Affidarci all'ignoto, non perché il coraggio ci abbia liberati dalla paura, ma perché decidiamo di avanzare nonostante essa. Non perché abbiamo certezze, ma perché restare immobili sarebbe una resa silenziosa. Tendere la mano – anche se trema, anche se fa male – diventa l'unico modo per non smettere di essere umani. In quell'istante, la

fiducia smette di essere sentimento: diventa scelta, un salto nel vuoto, che dà senso al cammino.

E quando facciamo quel passo – quando mettiamo la vita di nostro figlio nelle mani di una sconosciuta, quando rinunciamo a controllare, quando scegliamo di credere – allora accade qualcosa di straordinario: la paura non vince più e il timore ci accompagna ancora, ma non è più lui a guidarci.

È la fiducia che prende il timone. Una fiducia ruvida, imperfetta, dolorosa, ma vera. E da quel momento in poi, ogni gesto – ogni nome scritto su un foglietto, ogni bambino nascosto in una cassa, ogni sguardo d'intesa – diventa resistenza.

Abbiamo visto madri baciare i propri figli come fosse l'ultima volta. Abbiamo sentito padri implorare in silenzio, con le spalle curve e il cuore aperto in due. Abbiamo vissuto quei saluti come funerali senza tombe. Ogni bambino che se ne andava era un pezzo di noi che spariva nel nulla, con la speranza che diventasse vita altrove.



Figura: I vasi con i nomi dei bambini salvati e nascosti da Irena Sendler.

Molti non tornarono mai. Molti genitori morirono nei campi, senza sapere se il loro gesto fosse servito a qualcosa. Ma, quei bambini – almeno alcuni – sopravvissero. E oggi, noi siamo anche loro: siamo i figli di quella fiducia. Perché, fidarsi non è dimenticare la paura. È guardarla negli occhi e decidere, che non sarà lei a guidarci. Siamo la memoria di quei barattoli nascosti, siamo le voci, che raccontano una storia, che il mondo ha rischiato di dimenticare. La fiducia, ci siamo resi conto, è l'ultimo bastione dell'umanità. È la scelta che facciamo quando ogni altra scelta è negata.

Non nasce da prove, da contratti, da garanzie. Nasce da uno slancio, da un abisso interiore, che ci dice: "Credici ancora, anche adesso."

Noi, nel cuore della notte, ci siamo fidati e abbiamo resistito all'odio con un gesto d'amore. Abbiamo risposto alla disumanizzazione con la cosa più umana che esista: affidarci all'altro. E Irena ha mantenuto quella fiducia viva. Non con parole grandi, non con promesse, ma con azioni nascoste, una dopo l'altra, ogni giorno, rischiando

tutto per salvare anche solo una vita. Lei non era un'eroina da statue e noi, senza sapere il suo nome, le abbiamo consegnato il nostro futuro.

Oggi, in un mondo che spesso confonde la fiducia con l'ingenuità, con la debolezza, noi vogliamo ricordare che fidarsi è coraggio, è sacrificio, è speranza. È dire: "Anche se ho perso tutto, credo ancora che il bene possa esistere."

In quell'atto c'è il senso più profondo dell'essere umani.

Noi non avevamo scelta. Abbiamo trasformato la paura in fiducia, il dolore in possibilità e la fine in una nuova origine. E oggi, mentre il tempo continua a correre e il mondo sembra avere fretta di dimenticare, noi torniamo a quell'istante.

A quel momento preciso in cui una madre ha stretto suo figlio per l'ultima volta.
A quel padre che ha lasciato andare la sua bambina senza sapere se avrebbe vissuto.
A quella donna con gli occhi pieni di determinazione che ha detto: "Farò tutto il possibile."
Torniamo lì, nel buio. Dove non c'era nulla.

Non accendiamo una luce, ma diventiamo noi la luce. E capiamo che, è da lì che si ricostruisce tutto.

In un'epoca segnata dalla paura e dall'odio, Irena scelse di credere negli altri, nella bontà dell'animo umano e nel potere della solidarietà. Fu questa fiducia, fragile ma incrollabile, a guidarla nel salvare centinaia di bambini ebrei dal ghetto di Varsavia, mettendo a rischio la propria vita. La sua storia ci insegna, che persino di fronte all'orrore, la fiducia può essere il primo passo verso il coraggio e la speranza.

7.8 COME VIVERE LA FIDUCIA

Il cuore di questa esperienza di gruppo è stato la nostra immersione nel concetto di fiducia. Non è stata una scelta facile, ma una necessità, che abbiamo affrontato con coraggio.

La nostra inclinazione naturale era quella di fare affidamento prima di tutto su noi stessi, sulle nostre capacità e sul nostro autocontrollo. Per abbracciare veramente lo spirito di squadra, abbiamo dovuto compiere un atto consapevole e per nulla scontato: uscire individualmente dalla nostra comfort zone. Ciò ha significato molto più, che dividersi i compiti, ha voluto dire fidarci e affidarci all'altro. La fiducia non è un mero calcolo razionale, ma un gesto profondamente umano, che richiede di abbassare le difese. Fidarsi significa concedere una parte di sé, mostrare un proprio dubbio, ammettere un proprio limite, condividere un'idea ancora acerba, senza la paura del giudizio.

Abbiamo imparato ad ascoltarci e a comprenderci veramente, trasformandoci da un insieme di individui autonomi in una squadra coesa, dove la forza di uno è diventata la forza di tutti.

7.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People*, Free Press, New York, 1989.

Treccani, *Enciclopedia online*, voce "Fiducia", Istituto della Enciclopedia Italiana, consultato il 22 settembre 2025, disponibile su: https://www.treccani.it.

Kosfeld M, Heinrichs M, Zak PJ, Fischbacher U, Fehr E. Oxytocin increases trust in humans. *Nature*. 2005;435(7042):673-676. doi:10.1038/nature03701

Zak paul j. trust: a temporary human attachment facilitated by oxytocin. *Behavioral and Brain Sciences*. 2005;28(3):368-369. doi:10.1017/S0140525X05400060

Kirsch P, Esslinger C, Chen Q, et al. Oxytocin modulates neural circuitry for social cognition and fear in humans. *J Neurosci*. 2005;25(49):11489-11493. doi:10.1523/JNEUROSCI.3984-05.2005

Dobrovitsky V, West MO, Horvitz JC. The role of the nucleus accumbens in learned approach behavior diminishes with training. *Eur J Neurosci*. 2019;50(9):3403-3415. doi:10.1111/ejn.14523

Krueger F, McCabe K, Moll J, et al. Neural correlates of trust. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2007;104(50):20084-20089. doi:10.1073/pnas.0710103104

Rilling JK, King-Casas B, Sanfey AG. The neurobiology of social decision-making. *Curr Opin Neurobiol*. 2008;18(2):159-165. doi:10.1016/j.conb.2008.06.003

Lee CR, Matthews GA, Lemieux ME, et al. Separable dorsal raphe dopamine projections mimic the facets of a loneliness-like state. *Elife*. 2025;14:RP105955. Published 2025 Aug 1. doi:10.7554/eLife.105955

Pierce AF, Protter DSW, Watanabe YL, Chapel GD, Cameron RT, Donaldson ZR. Nucleus accumbens dopamine release reflects the selective nature of pair bonds. *Curr Biol*. 2024;34(3):519-530.e5. doi: 10.1016/j.cub.2023.12.041

Zak, P. J. (2008). *The neurobiology of trust*. *Scientific American*, 298(1), 88–95. https://www.jstor.org/stable/26000645

Robert Plutchik, *Psicologia e biologia delle emozioni*, Franco Angeli, Milano, 2002.

Semeraro A, Vilella S, Ruffo G. PyPlutchik: Visualising and comparing emotion-annotated corpora. *PLoS One*. 2021;16(9):e0256503. Published

Erik H. Erikson, *Infanzia e società*, Giunti, Firenze, 197

Fonagy, P., Luyten, P., & Allison, E., *Epistemic petrification and the restoration of epistemic trust: A new idea for the theory of therapy*, *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 29265, 2015.

Simmel, G. (1908). *La Sociologia*. Milano: Edizioni di Comunità.

Jacques Derrida, *Sull'ospitalità* (De l'hospitalité), Milano: Mimesis, 1997

Fundamentum autem est iustitiae fides, id est dictorum conventorumque constantia et veritas. Il fondamento della giustizia è la fides, cioè la stabilità e la sincerità degli impegni e degli accordi.

Søren Kierkegaard, Timore e tremore, Copenaghen: Reitzel, 1843.

https://en.wikipedia.org/wiki/Amae?utm

https://www.mauimagazine.net/aloha-law/?utm

https://hawaiianplanner.com/discover/information/details/what-does-aloha-culture-mean?utm

https://www.bbc.com/future/article/20191212-japans-deep-connection-to-childish-relationships?utm

https://iqranetwork.com/blog/understanding-taqwa-reverential-fear-of-allah-as-expressed-in-the-quran/?utm

https://www.musharrafhussain.com/defining-the-pious/?utm

https://www.wisdomlib.org/science/journal/religions-journal-mdpi/d/doc1690617.html?utm

https://en.wikipedia.org/wiki/Aloha?utm

https://www.psychology-lexicon.com/cms/glossary/43-glossary-j/24075-japan.html?utm

https://digitalcommons.law.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1452&context=jpl&utm

https://gdc.ancidigitale.it/maggior-fiducia-verso-il-governo-locale-e-meno-in-quello-nazionale-soprattutto-al-nord/?utm

https://www.istat.it/wp-content/uploads/2022/05/Fiducia-cittadini-istituzioni2021.pdf

Onuoha FN, Munakata T. Implications of Amae for HIV risk in Japanese young adults. Adolescence. 2005 Summer;40(158):397-402. PMID: 16114600.

Nagayama K. [Considerations on the fundamental structure and characteristics of the "Amae" phenomenon--clarification of the "Amae-theory (Takeo Doi)"]. Seishin Shinkeigaku Zasshi. 1997;99(7):443-85. Japanese. PMID: 9330560.

Lansing, A. E., Romero, N. J., Siantz, E., Silva, V., Center, K., Casteel, D., & Gilmer, T. (2023). *Building trust: Leadership reflections on community empowerment and engagement in a large urban initiative.* BMC Public Health, 23, 1252.

Gardiner, K. (2024, 22 marzo). *Integrity in the Workplace (What It Is & Why It's Important)*.

Lang, M., & Schudy, S. (2023). (Dis)honesty and the value of transparency for campaign promises. *European Economic Review, 159*.

Gentry, W. A., Weber, T. J., & Sadri, G. (2011/2016). *Empathy in the Workplace: A Tool for Effective Leadership* (White Paper). Center for Creative Leadership.

Gentry, W. A., Weber, T. J., & Sadri, G. (2025, April 28). *Empathy in the workplace: A tool for effective leadership*. Center for Creative Leadership.

Brandes, L., & Darai, R. (2017). The value and motivating mechanism of transparency in organizations. *Journal of Economic Behavior & Organization*, *134*, 1–16.

Liang, L., Tian, G., Zhang, X., & Tian, Y. (2020). Help comes from understanding: The positive effect of communication visibility on employee helping behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(14), 5022.

Toscana Medica, 2024.

Ferrario Cristina. “La fiducia nei medici è in crisi.” *Univadis*, 2024.

Vannucci, Andrea. “I medici possono contribuire a costruire la fiducia nel sistema sanitario.” *Toscana Medica*, 2024.

“ISTAT rapporto annuale 2025: la situazione del Paese, forte disagio legato all’accesso ai servizi sanitari.” *Fedaiisf*, 2025.

Bara, Bruno. *Dinamica del cambiamento e del non-cambiamento*. Bollati Boringhieri, 2007.

Teoria e clinica dell’alleanza terapeutica: Una prospettiva cognitivo-evoluzionistica. A cura di Giovanni Liotti e Francesca Monticelli, Raffaello Cortina, 2014.

“Sanità: il 19% usa ChatGPT per cercare informazioni su problemi di salute, il 15% su farmaci e terapie.” *AI4Business*, 2024.

Ospedale Pediatrico Bambino Gesù. 2020. "Separate due gemelle siamesi unite per la testa." 7 luglio 2020. https://www.ospedalebambinogesu.it/separate-due-gemelle-siamesi-unite-per-la-testa-96552/

“Attenti, ‘dottor IA’: cure e intelligenza artificiale possono diventare arma a doppio taglio.” *Il Sole 24 Ore.*

CAPITOLO 8 – IL SORRISO DEL MONDO: L'ARTE SOTTILE DELLA GIOIA

Sveva Cecchi, Raffaele Contini, Giusy Cottone, Chiara Cucco, Gaia De Antoni, Stefanie Gridelli, Mattia Trusciglio

"La gioia più profonda nasce spesso dal dolore più grande"

- Carl Jung

8.1 GIOIA: ETIMOLOGIA E UNA SUA DEFINIZIONE

Immagina di essere in una stanza d'ospedale, dove l'aria sa di disinfettante, la luce fredda dei neon è accecante ed il tempo sembra fermo. Ad un certo punto, tra i bip dei macchinari ed il fruscio delle flebo, una voce rompe il silenzio e dice: "Oggi mi sento molto meglio". È la voce di un paziente, proviene dal suo letto. In quell'istante, la parola "gioia" si materializza, come una fessura di luce in una stanza buia.

In questo capitolo ci addentreremo nella nostra mente, oltre che nel nostro corpo, per cercare di capire la vera natura della gioia, un'emozione davvero complessa in tutte le sue sfumature, ma spesso sottovalutata. È un'emozione che diamo per scontato, a volte è fortissima (pensiamo all'euforia), a volte lieve, quasi non si nota (quello stato di contentezza, di benessere). I gradi di intensità variano a seconda del contesto (la gioia per un buon cibo non è la stessa che proviamo a seguito di una promozione sul lavoro). Nella società odierna, fatta di ritmi frenetici, in cui tutto è incentrato sull'efficienza e sulla performance, la gioia sembra non trovare più spazio, restando solo un lontano ricordo d'infanzia. L'idea di questo capitolo è, al contrario, andare oltre la superficie, riscoprire i significati ed i valori della gioia che col tempo abbiamo perso; inizieremo cercando di dare una definizione e risalendo alle origini etimologiche della parola, passando attraverso il mondo biologico in cui scopriremo le funzioni che questa emozione ha avuto nel corso dell'evoluzione, fino a giungere al mondo odierno, analizzando il ruolo all'interno della società, delle aziende e nel campo della sanità.

Ma partiamo dalle basi: ti sei mai chiesto da dove viene questa parola?

Se guardiamo alle sue radici linguistiche, il termine *gioia* viene dal latino *gaudia*, plurale di *gaudium*, che significa "piacere, allegria, godimento"; a sua volta, la radice latina può essere ricondotta al verbo sanscrito *gai*, che significava "cantare", dunque un'origine legata all'idea di elevare un canto di gioia come reazione spontanea ad una sensazione di benessere o esultanza. Per i latini il *gaudium* aveva un duplice significato, poiché indicava tanto una gioia interiore e spirituale quanto un piacere sensuale e materiale; in francese invece si trova *joie*, che mantiene il significato di "sentimento di felicità, esultanza". Nelle lingue romanze, come il francese, la parola ha mantenuto questa ambivalenza di significato, con sfumature che possono comprendere un sentimento tanto spirituale quanto corporeo, anche carnale. La parola gioia, però, ha una sorella silenziosa e lucente: "gioiello". Infatti, in italiano medievale, *gioia* si riferiva non solo al sentimento, ma anche a un oggetto prezioso come una gemma, un ornamento, venendo spesso impiegata come estensione del senso di "qualcosa che dà gioia". Quindi, il legame tra "gioia" e "gioiello" non è solo linguistico, ma anche simbolico, poiché entrambi condividono una radice di splendore e luce interiore, come due aspetti dello stesso desiderio: il primo, come emozione intangibile legata alla capacità di sentire, il secondo come materializzazione visibile e concreta.

Adesso, prova a rispondere: come definiresti la gioia? Cosa rappresenta per te?

Chiudi gli occhi per un momento, se vuoi. Lascia che il respiro trovi il suo ritmo naturale. Pensa ad un istante, anche remoto, in cui ti sei sentito interamente vivo. Pensa all'aria del mattino, un'aria fresca che sa di pulito, che fa vibrare le fronde degli alberi; attraverso le foglie, degli spiragli di luce filtrano morbidi sui vetri, diffondendo il tepore del sole nella tua stanza. Ora, prova a toglierti le scarpe. Senti il peso del corpo che si appoggia, il contatto con la sedia e quello dei piedi con il pavimento. Cosa hai provato? Sarà forse questa la gioia? oppure è semplicemente benessere, serenità?

Facciamo un passo indietro nella storia.

8.2 FUNZIONE BIOLOGICA E ADATTATIVA

Dal punto di vista biologico, la gioia non è solo un'emozione piacevole: è come una bussola che ci orienta verso ciò che ci fa bene, ci segnala che ci troviamo in condizioni favorevoli, e ci spinge a ripetere comportamenti che favoriscono la sopravvivenza e la salute non solo dell'individuo ma anche della collettività, come cercare buon cibo, essere al sicuro, interagire con gli altri. Qui entra in gioco la dimensione sociale: rafforza i legami tra individui perché, quando è condivisa, crea empatia e cooperazione; il benessere di uno diventa un vantaggio per tutti, favorendo la coesione del gruppo e riducendo l'isolamento. La gioia, inoltre, ci motiva ad apprendere, ad esplorare, a sperimentare perché, quando ci sentiamo bene, siamo più aperti al mondo e propensi al nuovo, ci adattiamo meglio. Quindi la gioia gioca indubbiamente un ruolo nel meccanismo di "rinforzo" dell'informazione, stimolando comportamenti che si sono rivelati utili in ambito evolutivo nell'adattamento ad ambienti nuovi o variabili. Ma non dimentichiamoci degli effetti che questa emozione ha sul corpo umano: diversi studi hanno infatti dimostrato effetti positivi diretti sulla salute psicofisica, in particolare nella diminuzione dello stress, nell'aumento delle difese immunitarie, nel miglioramento della salute mentale in generale. Insomma, puoi cominciare a considerarla come un impulso vitale, una forza che ci spinge verso la vita. Ma è anche un'emozione legata al modo in cui il nostro sistema nervoso interpreta e rielabora determinati stimoli esterni (ad esempio, mangi il tuo cibo preferito, come ti senti? Stringi una forte amicizia con una persona, cosa provi? stai partendo per un viaggio o una vacanza che avevi programmato da tanto tempo…). Nella sua funzione adattiva, dunque, ci aiuta a ripetere ciò che ci porta benessere e ci allontana dal suo polo opposto rappresentato dalla tristezza; laddove quest'ultima segnala perdita o dolore, la prima segnala benessere e sicurezza.

Forse ti starai a questo punto chiedendo: cosa succede nel nostro cervello quando si accende la scintilla della gioia? Prova ad immaginare il cervello umano come un "giardino vivente", un ecosistema in cui ogni elemento del corpo è una parte viva che lavora e collabora in modo sinergico con le altre, contribuendo alla sua armonia emotiva.



Il cervello come giardino della gioia

Adesso ti stai addentrando in un giardino, i primi raggi di luce cominciano a farsi strada tra le fronde degli alberi, l'aria è fresca e pulita, il cielo è terso. I neuroni, come radici nel terreno, si intrecciano formando le connessioni all'interno del sistema nervoso; in esso scorre una linfa costituita dai messaggeri, i neurotrasmettitori (serotonina, dopamina, endorfine), dei messaggeri chimici che, scorrendo, permettono alle emozioni di fiorire. Gli ormoni, i segnali biologici, si diffondono nel corpo, come fiori che si aprono al sole in risposta a stimoli esterni e permettono al cervello di comunicare al corpo, influenzando come ci sentiamo, come ci comportiamo. Questi rappresentano i "segnali visibili" della gioia, ovvero degli stimoli esterni e dei ricordi positivi, i quali a loro volta germogliano in emozione. Come le foglie catturano la luce e la trasformano in energia, così il cuore modula il ritmo cardiaco ed il respiro, amplificando lo scambio con il mondo esterno; come le api diffondono la vita in un giardino, i sorrisi, i gesti e la voce sono in grado di trasportare la gioia da una persona all'altra. All'interno di questo giardino, i principali attori coinvolti nell'elaborazione della gioia sono lo striato ventrale (puoi immaginarlo come la sorgente della dopamina, il messaggero legato al piacere); il nucleo accumbens, detto "centro del piacere", che viene raggiunto e attivato dalla dopamina, ed ecco che sboccia la gioia! Ma ancora non basta: la corteccia prefrontale, ovvero la parte razionale del nostro cervello, come una sorta di "giardiniere", interviene nel regolare ed interpretare le esperienze piacevoli. Ed infine, c'è l'ippocampo, che, come un piccolo diario, registra come piacevoli determinate azioni o condizioni (ad esempio ascoltare una musica che ci piace, stare con gli amici) e associa la gioia ai ricordi positivi. Tutto questo però non può esservi se non in presenza di un terreno fertile e ben curato: un sistema immunitario sano ne sostiene la crescita, mentre un terreno impoverito ne rende difficile la fioritura. Il circuito della gioia, quindi, è un ciclo vitale

e relazionale: ciò che nasce dentro di noi non resta chiuso, ma fiorisce e si diffonde, alimentando anche gli altri. La gioia è energia e come tale, ha una necessità irrefrenabile di essere condivisa, di estendersi dall' "io" e contaminare l'altro laddove incontra apertura. Ma non sempre questo accade: quando ad esempio davanti vi si pone una barriera, un muro, ogni flusso viene bloccato. Basti pensare al fatto che non tutte le persone sono predisposte ad accogliere questa luce, perché sono dominate dal buio della tristezza e della depressione, o da altre emozioni che fungono da veri e propri "sabotatori della gioia".

8.3 PLUTCHIK E LA GIOIA

Ti è mai capitato di pensare o sentire che emozioni come rabbia, tristezza, disgusto, paura vivano come segregate o intrappolate all'interno di "gabbie" dentro la tua mente? Un aspetto interessante che adesso andremo ad indagare insieme riguarda il fatto che la gioia, così come le altre emozioni, come abbiamo visto finora, non esiste da sola, cioè come emozione assoluta e a sé stante: dialoga, anzi, "danza" nella nostra mente con le altre emozioni, e da questo dialogo nascono infinite sfumature. Quante volte hai sentito pronunciare frasi come "lacrime di gioia" o "morire dalla gioia"? Se dai un'occhiata più attenta noterai che esse risultano antitetiche, paradossali, ma ormai sono diventate parte del linguaggio comune. Si basano infatti sull'accostamento di un sentimento negativo come la tristezza o la morte, e un sentimento positivo, come la felicità o la risata. Tutto questo però non è solo un gioco linguistico: riflette come il nostro corpo viva effettivamente la gioia in modo ambivalente, mescolando vari segnali. Si può parlare dunque di ambivalenza della gioia, ovvero quando essa risulta così intensa da scatenare reazioni tipiche di emozioni opposte. La gioia, quindi, esiste come emozione assoluta, ma anche in relazione al suo complementare. Mescolandosi con tutte le altre emozioni che abbiamo affrontato fino ad ora, puoi notare come la gioia faccia parte di un bellissimo quadro composto da innumerevoli combinazioni e sfumature emotive, molto più complesso rispetto a quello che avresti immaginato all'inizio di questo libro.

Per Robert Plutchik, psicologo statunitense, la gioia è una delle otto emozioni primarie universali; essa rappresenta una risposta adattiva, legata all'esperienza di eventi che aumentano le probabilità di sopravvivenza o benessere (per esempio, il raggiungimento di un obiettivo, la vicinanza sociale, la sicurezza), oppure al legame, alla cooperazione ed ai comportamenti sociali positivi, rafforzando i rapporti ed aumentando le possibilità di vivere in gruppo in modo armonioso. Nell'ottica evolutiva di Plutchik, la gioia è strettamente connessa alla sopravvivenza della specie, poiché incoraggia a ripetere comportamenti che generano benessere. All'interno del Fiore delle emozioni, la gioia (oltre a costituire uno dei petali principali), copre un "range" di sentimenti ed emozioni che assumono sfumature differenti in base alla sua intensità: dalla sua forma più lieve rappresentata dalla serenità e contentezza, fino ad una sensazione di estasi ed euforia (la più intensa). Inoltre, la gioia può combinarsi con altre emozioni, per generarne di più complesse; ad esempio, l'amore è dato dalla somma della fiducia e della gioia; quest'ultima, se combinata all'anticipazione, sboccia nell'ottimismo; se si aggiunge come ingrediente invece la sorpresa, si ottiene un senso di delizia o meraviglia. In questo modo, Plutchik mostra come la gioia non sia un punto fermo, ma un "continuum" di esperienze emotive che vanno dalla più dolce, fino a fiorire nell'estasi più intensa.

Adesso proviamo ad addentrarci più nel dettaglio in questo quadro fatto di combinazioni.



Le diadi della gioia.

Come è stato detto prima, la gioia non è mai sola, ma ama "danzare" in compagnia. Nel fiore delle emozioni di Plutchik, infatti, occupa uno dei petali centrali, e come tutti i fiori, vive di combinazioni accanto ad altri petali, generando sfumature nuove, profumi diversi, emozioni che cambiano forma in veri e propri stati d'animo.

Quando la gioia incontra la sua vicina, ovvero la fiducia, nasce l'amore: è la gioia che non teme di restare, che si posa e si radica, è il sorriso che si apre non solo per sé, ma anche per l'altro. Pensa ad un medico che stringe la mano di un paziente prima di un intervento: in quello sguardo c'è la gioia di poter aiutare e la fiducia che l'altro si affidi. È un amore che non è solo romantico, ma esistenziale: la celebrazione del legame, del "noi" che vince sull'"io".

È mattina presto, ti sei svegliato prima della sveglia e stai gustando il primo sorso di caffè; cominci a pensare alle cose che dovrai fare durante il giorno: il progetto che finalmente prenderà forma, quel messaggio che vuoi mandare, la passeggiata che vuoi fare dopo il lavoro. Ti sembra che oggi, in fondo, qualcosa di buono potrà davvero accadere. Non è ingenuità, ma una piccola scintilla che nasce dall'incontro tra la gioia di essere vivo e l'aspettativa del domani: è l'ottimismo. È la capacità di guardare avanti con un sorriso, anche se non sai esattamente cosa ti aspetta. Oggi purtroppo, è sempre più difficile essere ottimisti nel nostro mondo fatto di iperconnessioni, saturo di notizie negative che finiscono per oscurare quelle positive. Siamo costantemente inondati dalle incertezze, dalle crisi, dalle ansie, è come se fossimo costantemente immersi in una nebbia che rende difficile vedere qualcosa oltre il momento presente. Eppure, proprio per questo, l'ottimismo oggi è una scelta consapevole, quasi un atto di coraggio. *"La felicità si può trovare anche negli attimi più tenebrosi, se solo ci si ricorda di accendere la luce"* (Harry Potter e il prigioniero di Azkaban, J.K. Rowling). L'ottimismo è una risorsa interiore: anche nei momenti di dolore o paura, possiamo trovare piccole scintille di bellezza, ricordi, affetti, che funzionano come una lanterna dentro di noi. Tutto questo però non significa chiudere gli occhi e negare le difficoltà, ma decidere di guardare avanti e riconoscere che abbiamo le capacità di affrontarle senza lasciarci spegnere completamente dal buio. Quindi ricorda che l'ottimismo non è solo uno stato passeggero, ma anche una pratica quotidiana di resilienza, una scelta di coltivare una luce dentro di noi.

Può sembrare strano: come può la gioia mescolarsi con la paura?

Stai passeggiando per le strade del centro della tua città, passi davanti al tuo negozio preferito, ti fermi e…. c'è quella borsa che da tempo desideravi, ma ne hai sempre rimandato l'acquisto. Poi dici a te stessa "oggi è il giorno". Esci dal negozio e pensi "finalmente è mia". La stringi tra le mani e senti un'ondata di gioia che ti pervade. Ti senti orgogliosa di averla conquistata, come se avessi premiato te stessa per tutto ciò che hai fatto per permettertela. Quante volte ti sei fermato davanti alla vetrina del tuo game store di fiducia, pensando "come vorrei prendere l'ultimo capitolo della saga". In un attimo, come d'impulso, lo hai già comprato. Tieni la scatola tra le mani, la copertina è bellissima, certo che nel design non hanno badato a spese. Quasi subito però, arriva quella fitta sottile allo stomaco; pensi al prezzo, a quanto hai speso, alle spese del mese ed a tutte le volte in cui ti eri ripromesso di essere più razionale. Ti giustifichi "Me lo merito, non compro quasi mai niente per me". Ma la voce del senso di colpa resta lì, sussurrante. "Forse era meglio aspettare…era davvero necessario?". Mentre cammini ti senti come sospeso tra due emozioni opposte: la felicità di avere finalmente realizzato un piccolo sogno, e la malinconia dovuta al senso di colpa, che arriva con un retrogusto dolceamaro. Sai bene che in fondo hai agito cedendo ad una debolezza. Gioia e paura si intrecciano, annodandosi nella colpevolezza.

La rabbia può solo distruggere?

Adesso ci addentriamo in una delle combinazioni più contraddittorie: quando la forza distruttiva della rabbia si miscela con la vitalità della gioia, ecco che nasce una forma di entusiasmo combattivo, un'emozione trasformativa che sventola fiera la bandiera dell'orgoglio, o "pride" in inglese. Quest'ultima parola oggi più che mai è emblematica perché racchiude in sé il senso della lotta, della conquista, e anche della celebrazione ed infine liberazione. Prova a ricordare se ti è mai capitato di sentirti escluso/a perché ti sentivi diverso/a dagli altri, se ti è mai stato detto di nasconderti, di non poter essere chi sentivi di essere davvero. Pensa a tutte le volte in cui ti hanno chiuso la porta in faccia, perché la tua idea non aveva alcun valore. Poi finalmente, il trionfo: dopo immensi sforzi, finalmente le cose funzionano, ma non per caso. È una gioia conquistata, costruita passo dopo passo, alimentata dalla fiamma della forza combattiva, e che al suo punto di arrivo necessita di essere condivisa con la collettività. Come nel Pride, l'orgoglio ci unisce ed è in grado di regalarci una miscela unica di emozioni: il senso di appartenenza ad una comunità, la malinconia per chi ha lottato e non ce l'ha fatta, la gratitudine per ogni piccolo passo, la fiducia in un futuro migliore. L'orgoglio è la prova che a volte la rabbia non distrugge, ma accende per costruire.

È una di quelle giornate storte, grigie, senza grandi aspettative. I tuoi amici ti invitano a cena nel nuovo ristorante che ha appena aperto vicino a casa tua. All'inizio sei scettico/a, le cucine etniche spesso possono deludere. Sei titubante, non sai cosa aspettarti. L'aroma speziato che ti accoglie appena varchi la porta ti sorprende; è un profumo nuovo, intenso, che non avevi mai incontrato prima. Al tavolo arrivano piatti dai colori vivaci, e dopo il primo assaggio, il contrasto di sapori ti lascia senza parole. Ti accorgi che ogni morso è un brivido: ti accorgi che la delizia non è solo il sapore, ma anche il momento. È una miscela di sorpresa e gioia, che amplifica ancor di più il piacere: è quel momento in cui il tempo sembra fermarsi, è quella emozione che ti fa fermare e godere il momento presente. Soprattutto, è una sensazione completa, perché non si ferma al gusto, ma è strettamente legata anche al contesto. In un primo momento nasce dalla sorpresa, dall'imprevisto, unendosi infine alla gioia di condividere qualcosa di nuovo con qualcuno, regalandoci qualcosa di unico e indimenticabile.

Una delle combinazioni più insolite ma interessanti e che vorrei farti esplorare, è quella che deriva dalla gioia unita al disgusto. Immaginala come una gioia "raffinata" che nasce dal contrasto tra piacere e rifiuto. È la sensazione che provi quando qualcosa ti provoca disgusto, ma allo stesso tempo ti dà gioia perché sai che è giusto o significativo. Non è una gioia superficiale: è un piacere profondo che nasce da valori, ideali o dalla conquista di qualcosa che supera una difficoltà o un limite personale. Ad esempio, ti è mai capitato di assaggiare cibi insoliti o estremi? Come una degustazione di insetti? O partecipare ad un'iniziativa per ripulire i luoghi contaminati dai rifiuti? Forse sì, forse no; in noi adulti spesso è la parte razionale del nostro cervello ad avere il maggior controllo, forzandoci ad evitare queste situazioni che possono portarci disagio. Questo non accade invece durante l'infanzia: i bambini sono l'emblema di questa peculiare condizione. Immagina di essere al parco, probabilmente avrai visto almeno una volta dei bambini chinati per terra, a giocare col terreno e ad un certo punto qualcosa di strano attrae la loro attenzione. Hanno trovato dei vermi! Li prendono tra le dita, facendo una smorfia di disgusto, perché vederli fa davvero ribrezzo. Ma subito dopo scoppiano a ridere, gli occhi brillano di gioia pura: la scoperta, l'avventura, il piccolo trionfo su qualcosa di strano e appiccicoso li entusiasma. È in quel momento che appare quella combinazione di emozioni sul loro volto: ribrezzo e divertimento insieme, disgusto e gioia fusi in un momento di pura meraviglia infantile. È la prova che spesso la felicità nasce anche dal coraggio di affrontare ciò che ci fa paura o ci fa schifo, trasformando il rifiuto in gioco e scoperta.

Gioia e tristezza, quindi come possono coesistere?

Siamo giunti al punto cruciale di questo viaggio immersivo nel mondo delle contaminazioni emotive: l'unione della gioia con la tristezza è una delle più complesse e profonde, perché è in grado di generare emozioni come senso di nostalgia, malinconia, fino alla dolceamara felicità. Immaginala come la sensazione che provi quando un momento è felice, ma allo stesso tempo portatore di una consapevolezza di una perdita. Puoi considerarla come una felicità matura, spesso intima e riflessiva. Stai abbracciando un tuo caro amico che si trasferisce lontano. Sei felice per lui e per le nuove opportunità che lo aspettano, ma nello stesso istante senti un nodo allo stomaco che ti attanaglia, perché sai che ti mancherà e questa separazione ti rende triste. Apri una scatola di vecchie foto di famiglia, e ricordi di momenti bellissimi si materializzano nella tua mente. Stai provando una gioia sincera nel ripercorrerli, ma poi il pensiero di chi non c'è più ti fa stringere il cuore. È una nostalgia piena di gratitudine e malinconia.

"La gioia non è nelle cose, è in noi". Con questa semplice frase, Richard Wagner descrive una delle emozioni fondamentali come il risultato di un processo endogeno, che fonda le sue basi nel codice universale della vita, il quale accomuna tutti gli esseri viventi. Il codice della gioia è scritto allo stesso modo per tutti, non è necessario conoscerne le singole lettere; si può dunque dire che essa nasca nel corpo prima ancora che nella mente, è un impulso innato, spontaneo, una scintilla che nasce quando percepiamo qualcosa di positivo o gratificante. Non è qualcosa che si costruisce con il pensiero. Si può manifestare come una sensazione di leggerezza, di apertura, che a sua volta può tradursi esternamente in un sorriso, in energia, in un senso di calore interiore, e rafforza il legame dell'individuo con ciò che ci circonda.

8.4 IN VIAGGIO CON L'EMOZIONE DELLA GIOIA

La gioia non è un'emozione uniforme. Pur avendo risonanza universale, assume forme diverse a seconda del contesto in cui nasce. Ogni cultura la interpreta e la vive secondo il proprio sguardo sul mondo, intrecciandola con credenze e tradizioni. Per questo motivo, quando si parla di gioia, un aspetto fondamentale, anche se spesso trascurato, è la località. In ogni luogo, la gioia assume un accento particolare, dando origine a quelle che vengono definite emozioni locali, che rappresentano l'anima di un popolo e il suo modo di abitare il mondo.

Intraprendiamo ora un viaggio, non tra città o paesaggi, ma tra modi diversi di sentire. Un percorso che ci porterà ad esplorare quattro emozioni locali, nate in contesti molto lontani tra loro come espressione di una gioia tipica, di casa. Questo cammino ha inizio in Sudafrica, dove ci accoglie la filosofia *ubuntu*. Qui la gioia è relazione: non è mai solitaria, ma si costruisce nel legame con gli altri. È una gioia che si esprime nel vivere collettivo e che trova riscontro soprattutto nell'ambito politico. Proseguiremo poi in Francia, dove ci attende la *joie de vivre*, una gioia leggera ma profonda, che si manifesta nella capacità di godere della vita quotidiana con spontaneità. Un'emozione che si riflette nell'arte e nella convivialità. Attraverseremo poi l'India, dove incontriamo la *mudita*, la gioia per la felicità altrui. Un'emozione silenziosa che ci insegna a raggiungere una gioia spirituale, superando il proprio ego per aprirsi all'altro. Infine, approderemo in Giappone, patria dell'*ikigai*. Si tratta di un modo di vivere fondato sulla ricerca di uno scopo, di una "ragione d'essere". Qui la gioia è vista come uno stato di benessere profondo che deriva dal sostentamento delle proprie passioni e che porta ad un equilibrio interiore.

8.4.1 Ubuntu: la gioia che nasce dall'altro

Hai mai pensato che la tua identità non esista da sola, ma sia costruita attraverso le persone che ti circondano? È proprio da qui che ha inizio il nostro viaggio, con un primo incontro che arriva dal Sudafrica: l'**Ubuntu**. Il termine *ubuntu* deriva da una lingua bantu e viene comunemente tradotto nell'espressione "Io sono perché noi siamo", che racchiude il principio chiave di questo modo di vivere.

Immagina un mondo in cui l'identità individuale viene legata indissolubilmente alle relazioni umane, sottolineando come una persona possa raggiungere la propria realizzazione solamente grazie agli altri. Secondo l'*ubuntu* è proprio così: la persona esiste attraverso la comunità. Estrema importanza viene data pertanto al rispetto, alla compassione e all'aiuto reciproco, in modo da contribuire al benessere e allo sviluppo dell'intera comunità. Prova a pensare, quanto del tuo benessere oggi è legato alle persone che ti circondano? Quali relazioni ti hanno fatto diventare chi sei?

Per di più, uno dei punti più affascinanti della filosofia *ubuntu* è la visione del tempo: passato, presente e futuro sono fortemente interconnessi. Le azioni che l'uomo compie nel presente sono ritenute il riflesso delle azioni passate e, allo stesso tempo, avranno degli effetti di vasta portata sul futuro. In questa cultura, gli antenati, le persone vive oggi e le generazioni che verranno sono considerate tutte parte della stessa comunità (quella del presente), così come ne è parte la natura. In questo modo viene meno l'individualità, che è invece sostituita da un'identità sociale più ampia.

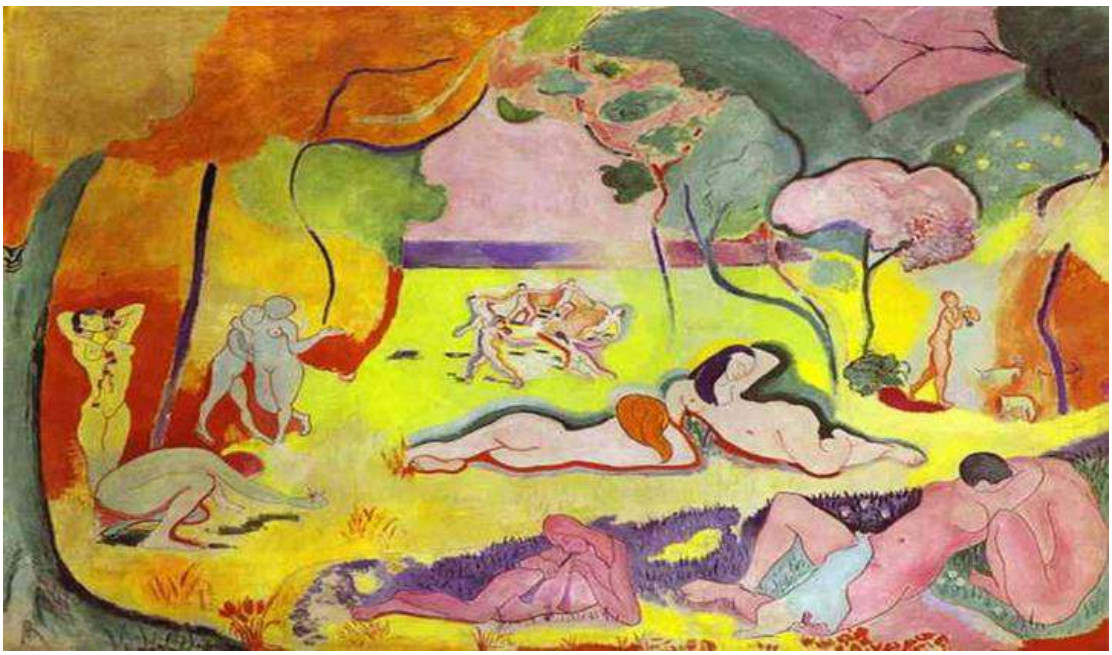
In questa prospettiva, l'individuo rappresenta, in ogni momento, la sua comunità, le persone a cui appartiene. Per questo motivo, è spinto a seguire gli standard di comportamento più elevati, avendo la responsabilità di farsi portavoce dei valori alla

base della propria società. Tale principio trova grande espressione nella scena politica, dove è stato introdotto da Nelson Mandela, che lo ha adottato come fondamento nella formazione della nuova repubblica in Sudafrica. Basandosi sulla filosofia *ubuntu*, egli ha cercato di promuovere armonia sociale, unità, lealtà e condivisione e ha lanciato l'idea che i confini vengano visti come sovrastrutture, incoraggiando l'apertura e la solidarietà. *"Ubuntu significa porsi la domanda: come posso aiutare la comunità in cui vivo ad essere migliore?"* con queste parole Mandela vuole mettere in luce l'aspetto comunitario di questa filosofia, sostenendo che chi vive in accordo con questo ideale è consapevole di essere parte di qualcosa di più grande, cosa che lo rende in grado di interagire con gli altri con armonia e grazia.

La filosofia *ubuntu* enfatizza come l'adesione a tutti questi principi porti al raggiungimento della massima gioia collettiva, della massima gioia della comunità e, di conseguenza, anche di ognuno dei suoi membri. Ora che conosci i principi chiave di questa filosofia, che impatto avrebbe sulla tua vita se la mettessi davvero in pratica?

8.4.2 L'arte di vivere con leggerezza: la Joie de vivre

La seconda tappa del nostro viaggio ci conduce in Francia, dove esploriamo il concetto della **Joie de vivre**, letteralmente tradotto in "gioia di vivere". Questo termine, più che ad un'emozione leggera, si riferisce ad una vera e propria filosofia di vita che ha al proprio centro un'accettazione serena del mondo e che trova espressione in un'esuberante e spensierata allegria di vivere. Si tratta di un'attitudine positiva verso la vita che non nega le difficoltà, ma che sceglie di mantenere uno spirito aperto, sottolineando l'importanza di lasciarsi stupire dalle piccole meraviglie quotidiane. *"Joie de vivre non significa vivere senza problemi, ma saper sorridere anche in loro presenza"* (anonimo). C'è un'opera d'arte che incarna perfettamente questo spirito. Si tratta del dipinto "Le Bonheur de vivre" (la felicità di vivere) realizzato da Henri Matisse nel 1906.



Henri Matisse, "Le Bonheur de Vivre" (1906) - rappresentazione visiva della Joie de vivre.

Lo stile di realizzazione di quest'opera rappresentò una vera e propria rivoluzione pittorica, andando a rispecchiare tutti quegli aspetti di cui la *joie de vivre* si fa portavoce.

I colori sgargianti non vogliono imitare la realtà, ma rappresentano la forza dirompente della vita e sono utilizzati per colpire e investire l'osservatore, tanto che portarono un critico dell'epoca a definire questo stile "*fauve*" (belva), per sottolinearne l'aggressività. Per di più, nel dipinto si osserva una serie di personaggi nudi ed estremamente rilassati, impegnati in attività quali la danza, la conversazione o la contemplazione del mondo circostante. Tutto è in armonia. Ciò crea una generale atmosfera di benessere data dal godersi il presente, lasciandosi trasportare dalla bellezza della vita. E per te? Quando è stata l'ultima volta che hai notato qualcosa di bello nella tua routine quotidiana?

Matisse stesso dice di voler creare un'arte *"di equilibrio, di purezza, di serenità, senza inquietudine né turbamento"*, opponendosi, con questo quadro, alla diffusa malinconia di fine XIX secolo. È un'opera che celebra la vita, promuove l'ottimismo e ricerca una mai banale serenità. Ciò viene raggiunto, in "Le Bonheur de vivre", attraverso la rappresentazione di un mondo idealizzato, caratterizzato da un totale armonia tra uomo e natura, grazie alla quale l'uomo ritrova il piacere dell'esistenza vivendo la vita in tutta la sua bellezza.

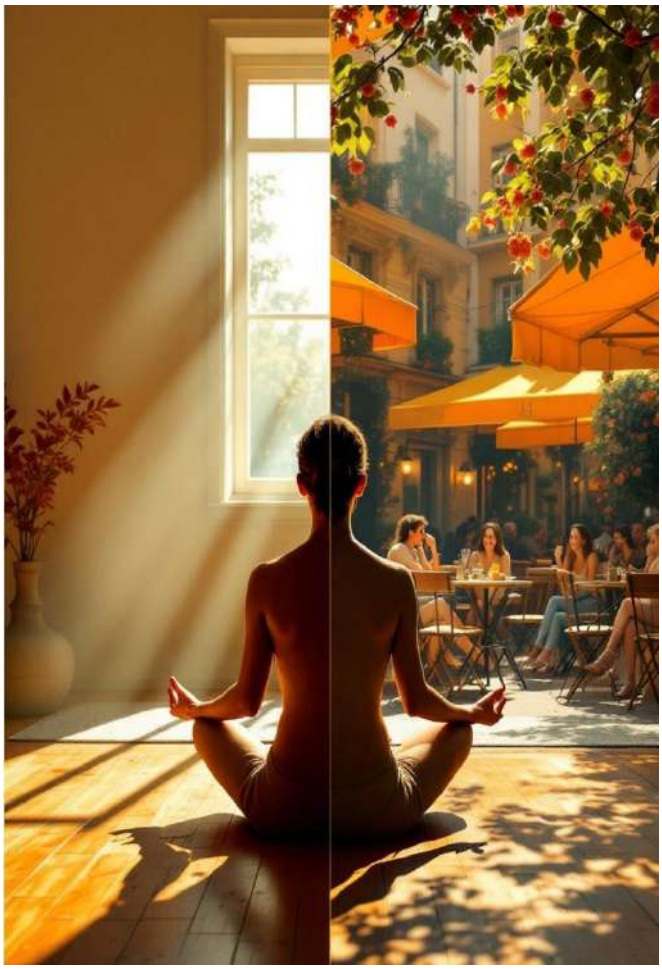
In questo modo, il quadro di Matisse diventa una sorta di manifesto visivo della *joie de vivre*, poiché ne rappresenta i concetti e i valori fondamentali. E a te che emozioni trasmette quest'opera ad un primo sguardo? Ti fa sentire attratto da quel mondo o ti sembra lontano? Quello rappresentato è proprio il mondo a cui auspica questa filosofia, segnato dall'accettazione di ogni aspetto della vita. Un mondo in cui i legami duraturi, il contatto con la natura e il coinvolgimento attivo sono messi in primo piano, allo scopo di andare al di là del semplice piacere e raggiungere una soddisfazione e gioia profonda.

8.4.3 Mudita: quando la felicità altrui diventa la nostra

Proseguendo il nostro viaggio, arriviamo in India, in cui possiamo incontrare il concetto della **Mudita**. Nel panorama delle emozioni umane, alcune esperienze affettive risultano difficili da tradurre o trasporre da una lingua e da una cultura all'altra. Tra queste vi è la *mudita*, concetto che indica la gioia autentica provata per la felicità altrui. Immagina per un momento di provare una gioia profonda, non perché sia successo qualcosa a te, ma perché qualcun altro ha provato felicità. Ti è mai capitato? Forse quando un amico ha raggiunto un traguardo, quando un familiare ha realizzato un sogno, oppure quando hai visto la luce negli occhi di un bambino che ride. In quelle occasioni non eri tu al centro della scena, eppure hai sentito una scintilla di calore dentro di te. Ecco, quella scintilla porta il nome di *mudita*.

Il termine *mudita* deriva dal sanscrito e dal pali e può essere tradotto come "gioia empatica" ed acquisisce un significato specifico all'interno del contesto buddhista. Nel Buddhismo antico la *mudita* è considerata una delle quattro dimore divine, i *brahmavihāra*, stati mentali elevati da coltivare attraverso la meditazione e la pratica quotidiana. Queste virtù rappresentano un cammino interiore che guida la mente verso un atteggiamento di apertura e serenità. Tra di esse troviamo la *metta*, l'amorevole gentilezza universale che nasce come un sentimento di affetto e benevolenza rivolto a tutti gli esseri senza eccezioni. Vi è poi la *karuna*, la compassione attiva, che porta a sentire il dolore altrui con il sincero desiderio di alleviarlo. A queste si aggiunge la *upekkha*, l'equanimità, che permette di mantenere equilibrio e serenità di fronte tanto alle gioie quanto alle difficoltà della vita. All'interno di questo insieme armonioso, la *mudita* occupa un posto particolare. Essa appare meno intuitiva per molte culture occidentali; rappresenta l'antidoto all'invidia ed al confronto sociale, due atteggiamenti

che spesso minano le relazioni interpersonali, ed apre la possibilità di una gioia condivisa e capace di rafforzare i legami. Ti sei mai sorpreso a pensare: "Perché a lui sì e a me no?" quando qualcuno vicino a te otteneva qualcosa che desideravi? È naturale, ma la *mudita* ci propone un cambio di prospettiva radicale: imparare a gioire della felicità altrui come se fosse nostra, trasformando l'invidia in connessione e la competizione in condivisione. Immagina cosa questo significherebbe nella tua vita di tutti i giorni: festeggiare i successi di un amico senza alcuna ombra di confronto, provare entusiasmo per la fortuna di un collega senza sentirti minacciato, sorridere sinceramente per un familiare che sta bene, anche se tu stai attraversando un momento difficile. Sarebbe liberatorio, vero? La *mudita* ci invita proprio a questo: a scoprire una gioia più ampia, che non appartiene solo al nostro ego ma che diventa un legame invisibile con gli altri.



La gioia in Oriente ed Occidente: Mudita e Joie de Vivre.

A questo punto dell'analisi appare piuttosto evidente come il concetto di gioia possa essere declinato in maniera molto diversa, a seconda della cultura osservata. Prendiamo in considerazione due esempi emblematici, tra cui la *mudita* indiana e la *joie de vivre* francese precedentemente citata. Da una parte, la tradizione buddhista ci invita a ridurre l'ego ed a riconoscere l'interconnessione tra tutti gli esseri. Qui la gioia nasce dalla relazione, non dal possedere, ma dal condividere. Dall'altra parte, il pensiero occidentale celebra la libertà individuale, l'espressione spontanea dei sentimenti e l'apprezzamento immediato della vita in tutte le sue sfaccettature. Qui la gioia è vitalità pura, vista come uno slancio personale. La *mudita* ci insegna che la felicità può diventare uno strumento di connessione e compassione: se io gioisco con te, il nostro

legame si rafforza, e insieme siamo più ricchi. La *joie de vivre*, invece, ci ricorda che la gioia personale è un motore prezioso, capace di nutrire entusiasmo, creatività e pienezza interiore. In quale di queste prospettive ti riconosci di più? Ti senti più vicino alla leggerezza di chi festeggia i successi degli altri come se fossero i propri oppure alla potenza vitale di chi assapora ogni istante con intensità? Forse la verità sta nel saper intrecciare entrambe le visioni.

La *mudita*, però non è solo un concetto filosofico o spirituale, ma una competenza emotiva tangibile che può essere coltivata ed applicata nella vita di tutti i giorni. Studi contemporanei e pratiche di psicologia ne evidenziano i benefici per il benessere individuale e collettivo. Un esempio significativo di applicazione della *mudita* è il programma Friendology proposto da URSTRONG, un'organizzazione educativa internazionale con l'obiettivo di promuovere competenze relazionali tra i bambini. All'interno di Friendology, la *mudita* diventa un'abilità concreta che i bambini possono esercitare abitualmente. Attraverso strumenti come i Friendship Journals (veri e propri diari in cui annotare pensieri ed emozioni), giochi di ruolo ed attività guidate, i piccoli studenti imparano a riconoscere quando un amico prova gioia ed a reagire con entusiasmo sincero, celebrando i successi altrui senza cadere nella competizione o nel confronto. Ti sei mai chiesto come sarebbe la nostra società se fin da piccoli ci insegnassero a gioire dei successi altrui senza avvertire quella sottile competizione che spesso caratterizza le nostre relazioni? In Friendology la *mudita* smette di essere un principio astratto per diventare un gesto concreto. Qui i bambini stanno imparando qualcosa di rivoluzionario; che la gioia di un amico non diminuisce la loro, ma anzi, la moltiplica. Stanno scoprendo che un successo condiviso crea un legame più forte di qualsiasi competizione. Non è commovente pensare che, attraverso pratiche così semplici, stiamo piantando i semi per un futuro in cui la felicità dell'altro non è più una minaccia, ma un arricchimento per tutti?

La *mudita* ci mostra come la gioia non sia soltanto un'esperienza individuale, ma una forza relazionale che può nutrire la comunità e ridurre i conflitti. In quanto emozione locale, essa testimonia la ricchezza del patrimonio emotivo delle culture; in quanto esperienza universale, offre un invito a provare la gioia non solo per sé stessi, ma con e attraverso gli altri. E tu, sei disposto a fare questo passo? A trasformare la gioia in un'esperienza comune, da vivere non solo per te, ma con gli altri e attraverso gli altri?

8.4.4 Ikigai: il centro silenzioso della vita

Terminiamo il nostro viaggio, tra i vari volti che la gioia assume all'interno di diverse culture, nell'Oceano Pacifico ed esploriamo il concetto di **Ikigai**.

Il termine *ikigai* 生き甲斐 affonda le sue radici all'interno della cultura giapponese ed è formato dall'unione del termine *iki* che può essere tradotto come "vita" e *gai* che significa "valore". Quindi letteralmente possiamo tradurre *ikigai* come "ragione di vita", oppure "ragione d'essere". Questo principio, all'interno della cultura nipponica, vuole indicare quel senso profondo che dà significato all'esistenza: che dà direzione alle nostre giornate e rende prezioso ogni risveglio. Tuttavia, una semplice traduzione non basta a rendere la profondità di questo concetto: *ikigai* è molto più di una parola, è una vera filosofia di vita. In un'epoca in cui spesso ci troviamo intrappolati in routine che non sentiamo nostre, riscoprire il proprio *ikigai* significa riconnettersi con ciò che davvero conta, e lasciare che da questa consapevolezza nascano i cambiamenti necessari per vivere in modo pieno e autentico. E tu, riesci a riconoscere il tuo *ikigai*? Forse si nasconde nei piccoli gesti quotidiani che spesso dai per scontati: in ciò che ami

fare, in ciò che sai fare bene, in ciò di cui il mondo ha bisogno e che puoi offrire. L'*ikigai* non è necessariamente un grande obiettivo, ma un equilibrio sottile tra ciò che ti nutre interiormente e ciò che dona valore anche agli altri. *"Ikigai resides in the realm of small things"* - *"L'Ikigai risiede nel regno delle piccole cose"* - Ken Mogi.

"A 80 anni, sei un giovane. A 90, se i tuoi antenati ti invitano in cielo, chiedi loro di aspettare fino a che non arrivi a 100. Poi puoi prendere in considerazione la cosa." Così recita una piccola lastra di pietra incisa all'ingresso di Ogimi, il "villaggio della longevità" di Okinawa. Al 2020 tra i 3000 abitanti, 15 sono centenari e 171 sono ultranovantenni. Ma quale segreto invisibile si cela tra le pieghe del quotidiano di queste persone? Qui, tra orti curati e mani che ancora tessono il delicato basho-fu, l'*ikigai* è una presenza quotidiana. Non è un concetto impalpabile, ma un modo concreto di vivere: coltivare la terra, preparare il tè, prendersi cura degli altri. E tu, quali sono i gesti che ti fanno sentire vivo ogni giorno? Gli abitanti di Ogimi trovano nel loro *ikigai* un equilibrio tra attività, relazioni e senso di appartenenza. In questa comunità, vivere a lungo non è l'obiettivo, ma la naturale conseguenza di una vita vissuta con scopo e gratitudine. L'*ikigai* diventa così l'elisir invisibile che tiene accesa la fiamma della vita, giorno dopo giorno.

Il concetto di *ikigai*, nella concezione occidentale, si basa sulla presenza di quattro aree fondamentali della vita, schematizzate come cerchi che si intrecciano tra di loro (diagramma di Venn). Ognuno di questi cerchi simboleggia un aspetto essenziale del nostro equilibrio interiore: ciò che amiamo fare che dà voce alla nostra passione, ciò in cui eccelliamo che esprime la nostra vocazione, quello che serve alla comunità che rappresenta la nostra missione ed infine ciò che ci permette di guadagnare e di vivere in modo stabile, che corrisponde alla nostra professione. L'*ikigai* nasce dall'intersezione di questi quattro cerchi; è proprio quel punto di equilibrio in cui le nostre passioni, le nostre capacità, il nostro desiderio di contribuire e la nostra stabilità economica si incontrano. In questo intreccio, dove si colloca la tua personale ragione di vita? E se davvero tutte queste aree dovessero convergere, tu ti sentiresti davvero completo? In realtà l'immagine descritta non appartiene alla cultura orientale, ma è un'invenzione europea recente. Nella cultura giapponese, l'*ikigai* non si trova all'interno di un disegno, ma è qualcosa di più forte; si manifesta nei gesti quotidiani e nella gioia silenziosa del fare qualcosa che ci fa stare bene. È una sensazione intima, non una meta da raggiungere. Il pericolo di questo modello occidentale? Trasformare una filosofia di vita in uno strumento di performance, un altro traguardo da aggiungere al nostro curriculum esistenziale. Mentre rifletti su questo, chiediti: preferisci cercare il tuo obiettivo nella vita all'interno di confini prestabiliti, o scoprirlo naturalmente, giorno dopo giorno?



L'Ikigai nella cultura occidentale - Diagramma di Venn.

In un mondo che corre, l'*ikigai* insegna a restare. È una forma di felicità matura, non esplosiva, ma costante, non individualista, ma relazionale.

Forse il segreto non è scoprire cosa vogliamo "essere", ma riconoscere ciò che, ogni giorno, ci fa sentire vivi. Ed in questo riconoscimento silenzioso, il Giappone ci regala una delle sue emozioni più sottili e universali. Cosa accadrebbe se smettessimo di cercare un senso alla vita ed iniziassimo, semplicemente, a vivere con senso?

8.5 LA GIOIA IN AZIENDA

L'essere umano può essere considerato come entità biologica costituita da pensieri, emozioni, sensazioni, impulsi ed azioni. Noi siamo mossi da un'*energia interiore*, che ci spinge verso uno stato di attivazione che ci porta a raggiungere i nostri obiettivi. La gioia è una forza motrice che ha condotto l'uomo nel lungo processo di evoluzione della specie.

La gioia, secondo il fiore di Plutchik, non è soltanto un'emozione passeggera, ma una forza vitale universale, radicata nella nostra biologia e intrecciata con la nostra cultura.

E allora, cosa accade quando questo fiore sboccia all'interno del contesto aziendale? L'impresa non è fatta solo di obiettivi e strategie: è una comunità in cui diverse persone convivono, collaborano e creano valore insieme. In questo complesso ecosistema, si trasforma in una risorsa essenziale: è un collante sociale che porta al suo valore aggiunto.

Immagina di entrare in ufficio la mattina presto, quando la città ancora si sveglia e la luce filtra tra le persiane. I computer sono ancora spenti, non c'è il brusio dei colleghi, né il rumore dei telefoni.
In ogni organizzazione, invisibile ma potentissima, scorre una corrente emotiva. È qui che entra in gioco il concetto di *intelligenza emotiva*, introdotto da Daniel Goleman: la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri, essa risulta essere una skill fondamentale in un contesto aziendale.

Questa abilità diventa un motore silenzioso ma determinante. Non si tratta solo di "essere gentili" o di saper comunicare: significa saper percepire i segnali nascosti dietro uno sguardo distratto, una riunione tesa, un silenzio improvviso.

Un ottimo collega con alta intelligenza emotiva, per esempio, riesce a sintonizzarsi sulle emozioni collettive: sa quando è il momento di spronare, quando di ascoltare, quando di dare spazio. Così, un progetto complesso smette di essere solo un insieme di scadenze e numeri, e diventa un terreno fertile per collaborare. Un collega emotivamente intelligente sa gestire conflitti senza lasciare ferite, sa dare feedback costruttivi che non umiliano ma valorizzano, e contribuisce a creare un clima di sicurezza.

In un mondo del lavoro sempre più orientato alla performance, l'intelligenza emotiva rappresenta una bussola: non sostituisce le competenze tecniche ma trasforma gruppi di persone in team coesi e resilienti.

La gioia ha il potere di "colorare" l'ambiente aziendale: in un clima sereno e positivo, anche gli ostacoli quotidiani appaiono meno minacciosi, così i progetti, gli obiettivi e persino le difficoltà vengono affrontati in modo reattivo.

La gioia, quando entra in azienda, non assume ovunque la stessa forma. Nelle culture occidentali tende a manifestarsi come un sentimento collettivo del gruppo di lavoro; è la gioia che nasce da un obiettivo raggiunto insieme, da un progetto che dopo mesi di sforzi diventa realtà. In questi contesti la gioia è spesso esteriore, si traduce in applausi, sorrisi, e-mail di ringraziamento, eventi aziendali. È una gioia che unisce, che rende il team più coeso e che diventa carburante per rafforzare l'identità organizzativa.

Riprendendo il concetto di emozioni locali citate nei capitoli precedenti: l'*ubuntu* descrive una gioia che non appartiene mai al singolo, ma che si costruisce nella comunità. Applicato all'azienda, questo si traduce in un team che celebra i successi come traguardi comuni, dove ogni conquista individuale ha senso solo perché è inserita in un tessuto neurale di connessioni.

In Francia, invece, il concetto di *joie de vivre*, diventa la gioia esteriore e spontanea di un gruppo e la ricerca di piacere e leggerezza nelle attività ordinarie.

In Giappone o in India, invece, la gioia assume sfumature più interiori e spirituali. Un team che integra lo spirito *ikigai*, la gioia, non è rumore o euforia ma trovare un senso nel proprio ruolo: dall'equilibrio armonioso tra ciò che si ama, ciò in cui si è bravi, contribuendo in modo autentico alla missione collettiva. Una cultura del lavoro ispirata a *mudita* incoraggia i dipendenti a celebrare i traguardi degli altri con sincerità (non come una minaccia), riconoscendo che la crescita individuale contribuisce al bene collettivo.

La gioia, per consolidarsi in una comunità, ha bisogno di rituali. Come in una famiglia si celebrano feste o anniversari per mantenere vivi i legami, anche le aziende coltivano momenti simbolici che mantengono viva la sfera emotiva.

Queste pratiche possono essere messe in atto sin dal mattino, con rituali mattutini come gli *stand-up meeting*, per ottimizzare il coordinamento della giornata e instaurare un momento di connessione; oppure un esempio è Google che promuove per i suoi dipendenti il *TGIF Meeting*, cioè "Thanks God It's Friday meeting" (incontri del "grazie a Dio è venerdì"), in cui viene fatto un resoconto settimanale lasciando spazio a domande e risposte. Sono molto comuni pratiche di *cerimonie di benvenuto*: per

accogliere i nuovi dipendenti, oppure feste aziendali di fine anno per chiudere un ciclo, e aprirne uno nuovo con energie positive.

In questi momenti di condivisione le aziende puntano a creare una *memoria collettiva* documentando con foto, video, aneddoti che diventano parte della cultura aziendale.

Se ci pensi, forse anche tu hai preso parte a questi rituali grandi o piccoli; ricordi l'energia nella stanza? I sorrisi, la sensazione di far parte di qualcosa di più grande di te? È in quegli istanti che la gioia smette di essere astratta e diventa esperienza viva, collettiva.

Queste pratiche non rimangono confinate tra le mura aziendali, ma spesso succede che diventino parte del modo in cui l'azienda si racconta al mondo: qui entra in gioco il *marketing delle emozioni*. Immaginate di entrare in un negozio e di sentire un profumo familiare, una musica che vi ricorda un momento felice; prima ancora di guardare il prodotto, noi stiamo già vivendo un'esperienza. Questo è il cuore dell'emotional branding: non vendere soltanto un oggetto, ma suscitare una sensazione, un legame affettivo.

Non si tratta di un concetto astratto: è una pratica concreta, e che molte aziende nel mondo hanno adottato con successo. Pensiamo a Coca-Cola, che non vende soltanto una bibita, ma racconta da decenni la gioia dello stare insieme. Oppure in Italia la Barilla con le sue narrazioni sulla famiglia e sulla condivisione del cibo a tavola; Mulino Bianco con la nostalgia del passato con una vita semplice e autentica; Lavazza che associa il caffè al momento di pausa, di un "abbraccio caldo in una tazza".

Ma a cosa serve tutto questo? Serve a costruire fedeltà perché un'emozione vissuta non si dimentica. In un mercato saturo, ciò che fa la differenza non è solo il prezzo o la qualità, ma la capacità di suscitare emozioni autentiche.

Per farti un esempio concreto, è risaputo che la strategia di marketing della Apple è quella dell'esclusività: non a caso uno dei suoi slogan è "Think different" (pensa differente).

Apple fa sentire i propri utenti parte di una comunità con uno status symbol: un gruppo che si percepisce come creativo, innovativo e un passo avanti rispetto alla massa.

I clienti Apple sperimentano dinamiche simili a quelle di una comunità culturale, ad esempio partecipano agli eventi Apple come se fossero cerimonie, frequentano forum e gli Apple Store come se fossero spazi sociali privilegiati.

Ora immaginate la scena a San Francisco, di essere seduti su una di quelle poltroncine durante il Keynote del 9 gennaio 2007, l'atmosfera è elettrica, e sul palco c'è Steve Jobs con il suo classico dolcevita nero, i jeans e le sneakers. La sua voce è calma ma carica di tensione, perché tutti sanno che Apple sta per presentare qualcosa di importante, ma nessuno sa ancora cosa. Jobs inizia raccontando che Apple lancerà tre prodotti rivoluzionari: un iPod, un telefono cellulare, e un dispositivo per navigare su Internet. Il pubblico applaude a ogni annuncio, ma lui esclama: "Non sono tre prodotti separati. È un unico dispositivo. E lo chiamiamo iPhone". A quel punto la platea esplode, tra chi urla e chi si alza in piedi. È una gioia pura mista alla sorpresa: nessuno aveva mai visto uno schermo così grande su un telefono, né un'interfaccia che si comandava con le dita, senza la tastiera fisica. Jobs apre Safari e naviga in rete come se fosse un computer e fa scorrere la musica come sull'iPod.

Il pubblico resta senza fiato: ogni gesto sembra magia. Giornalisti e analisti capiscono subito che non è solo un nuovo telefono, ma un oggetto destinato a cambiare tutto. L'estasi nasce proprio da questo: la sensazione di assistere a un punto di non ritorno nella storia della tecnologia, il momento in cui il futuro diventa presente.



Apple Keynote San Francisco, 9 Gennaio 2007.

"The only way to do great work is to love what you do."

"L'unico modo per fare un ottimo lavoro è amare ciò che fai."

- Steve Jobs

8.6 LA GIOIA NELLA CURA

Immagina di essere nei panni di un paziente, che dopo mesi di terapia, controlli ed attese riceve finalmente il referto di guarigione completa. In quell'istante tutta la fatica e la paura trovano un punto di convergenza in un'unica emozione: la gioia. In questo momento, non è più soltanto un mezzo, non è solo l'energia che accompagna la cura o la forza relazionale che unisce paziente e medico, ma diventa un fine, il traguardo stesso della cura.

8.6.1 Le parole che curano

Nell'assistenza sanitaria moderna si parla sempre più di comunicazione centrata sul paziente, un modo di relazionarsi che mette al centro la persona. Prova a pensare a quante volte la scorretta comunicazione ti ha portato ad incomprensioni, dubbi e disagio. Un medico che visita il paziente deve contribuire al suo benessere anche tramite l'empatia, l'ascolto attivo e la comprensibilità, che risultano fattori cruciali per il raggiungimento della gioia.

Un esempio concreto è quello di Laura. Laura ha 52 anni e da tempo affronta un percorso difficile: la diagnosi di un carcinoma mammario. Dopo mesi di chemioterapia, la sua quotidianità è segnata dall'ansia, dalle notti insonni e da una paura silenziosa che ritorna ogni volta che pensa alla possibilità di una ricaduta.

Durante i colloqui clinici, Laura appare chiusa, distante. Parla poco, come se ogni parola fosse un peso. *"Non mi sento capita dai medici"*, confida un giorno, sussurrando.

In quelle poche parole si racchiude tutta la sua solitudine emotiva. È in quel momento che i clinici decidono di cambiare prospettiva: viene introdotto un percorso di comunicazione narrativa centrata sulla persona, con l'obiettivo di restituire voce, fiducia e partecipazione. Durante gli incontri, Laura non viene più interrotta ma le viene lasciato spazio per parlare, per far emergere paure e bisogni. I professionisti l'ascoltano davvero, con attenzione riflessiva, restituendole la sensazione di essere finalmente vista, compresa. Le viene anche proposto di scrivere brevi riflessioni sul proprio percorso, che poi diventano punto di partenza per un dialogo con l'équipe. Con il passare del tempo, qualcosa cambia. Laura ritrova più speranza e la voce si fa più ferma. Alla fine, la gioia è il risultato più importante di ogni percorso di cura. Non una felicità passeggera, ma una sensazione profonda e sincera, che nasce dal sentirsi vivi, compresi e rispettati come persone.

8.6.2 Terapie che portano alla gioia

Esistono diversi approcci terapeutici che cercano di stimolare un senso di felicità come parte del processo di cura e benessere.

L'arteterapia è una forma di intervento terapeutico che utilizza i linguaggi artistici (disegno, pittura ecc.) come mezzo di cura e crescita personale. Non serve essere "artisti", il valore non sta nell'estetica dell'opera, ma nel processo creativo e in ciò che permette di esprimere e trasformare: è il momento in cui il paziente disegna, colora e modella.

Il vero potenziale sta nella sua abilità di essere usata in una larga varietà di situazioni, dalle malattie mentali a quelle fisiche. Inoltre, le ricerche mostrano che l'attività artistica riduce il livello di cortisolo, aumenta la produzione di serotonina e dopamina, e può persino modulare la percezione del dolore.

Un caso in cui è stato applicato questo approccio riguarda una donna di 45 anni, Federica, paziente in un reparto di psichiatria, diagnosticata con depressione maggiore e bassa autostima. La paziente mostrava chiusura relazionale, scarsa comunicazione verbale e un atteggiamento passivo durante le terapie tradizionali. Poi arrivò l'arteterapia. All'inizio, Federica si sedette davanti a fogli bianchi e pastelli, con mani tremanti e cuore chiuso. Ma il terapeuta le spiegò che non c'era giusto o sbagliato, solo espressione. Il primo disegno era scuro: linee spezzate, forme chiuse, colori spenti. Ma ogni settimana, qualcosa cambiava. Le mani iniziavano a muoversi con più sicurezza, i pastelli tracciavano curve morbide e i disegni si facevano più colorati.

Alla fine del percorso, non erano solo migliorati i risultati dei test sulla depressione, ma era emerso qualcosa di più profondo: la gioia. Una gioia tranquilla, che non dipendeva da ciò che accadeva intorno a lei, bensì dal sentirsi di nuovo connessa a sé stessa, viva e capace di guidare la propria vita. Ogni disegno, ogni pennellata rappresentava un passo in più verso quella gioia che segnava il traguardo del suo percorso.

Un altro tipo di approccio è la musicoterapia, ovvero una disciplina che utilizza la musica e i suoi elementi (suono, ritmo, melodia) come strumento terapeutico per promuovere benessere e felicità. Quante volte ascoltiamo la nostra musica preferita per metterci il buon umore? Infatti, quello che succede è l'attivazione di diverse aree del cervello che rilasciano sostanze che regolano piacere e gratificazione, meccanismo simile a quello che si attiva quando proviamo momenti di intensa gioia. Il caso di Claudia illustra questo processo: immersa in un periodo di apatia, non provava più piacere a causa dell'anedonia.

Poi iniziò la musicoterapia. All'inizio, le sedute furono un modo per esplorare e conoscersi. Si partiva dall'ascolto, poi dalla scelta di uno strumento, fino a lasciarsi andare all'improvvisazione. Le prime reazioni erano lievi, poi, un giorno, accadde qualcosa di straordinario. Durante un'improvvisazione al pianoforte, Claudia si accorse di ridere, con una leggerezza che non provava da anni. Era una risata autentica, che le riempì il petto e il cuore. Per la prima volta dopo molto tempo, sentì davvero gioia: pura, intensa, radicata nell'esperienza del momento, un dono che la musicoterapia le aveva restituito.

La gioia non era solo un sentimento passeggero: era l'esito di un percorso, la prova concreta che Claudia poteva ancora sentire, provare, partecipare alla vita con tutta sé stessa.

8.6.3 Colori, luce e natura: la nuova idea di ospedale

Quando pensi ad un ospedale, quali immagini ti vengono in mente? Lunghi corridoi bianchi, stanze impersonali, luci fredde e silenzi pesanti? Se è così, non sei il solo. Per decenni, i luoghi di cura sono stati progettati con criteri basati esclusivamente sulla funzionalità, senza curarsi dell'apparenza e della percezione del paziente. Oggi, grazie agli studi condotti nella psicologia ambientale, nelle neuroscienze e nella medicina umanistica, sta emergendo una visione nuova: quella di un luogo di cura che può, e deve, contenere spazi più umani e confortevoli. Immagina per un attimo un ospedale dove le pareti non sono bianche, ma di color pastello o decorate da murales dipinti dagli stessi pazienti. Dove la sala d'attesa assomiglia ad un salotto casalingo, con poltrone comode, luci calde e una libreria. Dove ci sono piante, spazi verdi accessibili e suoni rilassanti in sottofondo. Ti sembrerebbe ancora un luogo freddo e impersonale o la tua opinione cambierebbe? Riusciresti a vederlo come un luogo di relazione, accoglienza e speranza?

Il principio alla base di questa idea è semplice: l'ambiente che ci circonda ha un profondo impatto su come ci sentiamo, come reagiamo alle terapie e persino quanto velocemente guariamo. Il nostro cervello è spinto a rispondere a colori, suoni, profumi e luci rilasciando neurotrasmettitori quali serotonina, dopamina, e ossitocina, fondamentali per il benessere e la guarigione.

Ma quali sono i risultati di questo approccio innovativo? Numerosi sono i luoghi in cui questo design ospedaliero è stato implementato e i casi studio che ne sottolineano la validità. In Italia, l'Ospedale Meyer di Firenze, un ospedale universitario pediatrico, ha trasformato molti reparti con il progetto "Ospedale Amico", introducendo pareti colorate, laboratori artistici e sale d'attesa umanizzate. Qui sono stati realizzati un giardino terapeutico con piante aromatiche e fiori profumati, creato per i pazienti allo scopo di tranquillizzare e ridurre lo stress attraverso il contatto con la natura, e la cosiddetta "stanza delle stelle", dove i bambini vengono sottoposti a sedute di sedazione. Qui, sul soffitto è stato dipinto un cielo stellato e le pareti presentano astronavi e motivi spaziali, in modo da distrarre, rassicurare e rilassare i giovani pazienti.

Tutto ciò non è fatto solo per rendere l'ospedale più bello, ma si tratta di cambiare il modo in cui esso viene percepito, il modo in cui consideriamo la salute. La gioia, in questo contesto, è una risposta all'idea che curare significhi solo agire sul corpo. Essa deriva da un ambiente che trasmette sicurezza, amore, importanza del paziente e umanità, facilitando i processi di cura.



Interno di ospedale con pareti colorate e murales.

8.7 LA STORIA

LA GIOIA COME FORZA DI RINASCITA

Quando pensiamo alla gioia, immaginiamo momenti fatti di abbracci, risate e spensieratezza. Ma è possibile immaginarla anche in un contesto di totale prigionia?

La storia di Natascha Kampusch dimostra che sì: la gioia non è solo un'emozione leggera, può nascere anche in contesti impensabili assumendo una forma più profonda. La sua esperienza permette di avere un confronto tra le due dimensioni della gioia: durante e dopo la prigionia.

Il 2 marzo 1998, all'età di dieci anni, Natascha venne rapita da Wolfgang Priklopil mentre andava a scuola e da quel momento la sua infanzia si interruppe bruscamente. Venne rinchiusa in una stanza sotterranea, isolata e ogni suo movimento era controllato dal rapitore. Per otto lunghi anni visse isolata dal mondo esterno, fino al 2006, quando finalmente pianificò la fuga.

Durante il tempo trascorso in quella cella buia, Natascha scelse di vivere: leggere, ascoltare la radio, osservare la luce filtrare attraverso una porta. Nel suo libro autobiografico, *3096 Tage*, scrive: "La cosa più importante che avevo a disposizione per combattere la noia e per non impazzire erano i libri".

Questa dichiarazione può essere letta in chiave *jamesiana*; William James, filosofo e psicologo statunitense, evidenzia come l'essere umano può dire sì alla vita anche in condizioni più assurde. Natascha, leggendo, spostava il focus della propria condizione verso *la volontà di credere*: dalla prigione sotterranea alla possibile vita al di fuori delle mura. La vicenda, quindi, mostra che la gioia non è solamente legata al benessere esterno bensì a una forza interiore che permette di resistere anche nei luoghi più bui, riconoscere che dentro la gabbia c'è ancora spazio per la vita.



Lo spazio per la vita.

Questa resilienza è stata osservata anche dagli ebrei durante la Seconda guerra mondiale. Lo psicologo Viktor Frankl, sopravvissuto ai Lager, ha sottolineato l'importanza della speranza e del senso della vita anche nelle condizioni più disumane. Per lui, la gioia nelle piccole cose assume un significato profondo. I raggi di sole che scaldano la pelle in primavera. L'odore del mare in estate. Lo scricchiolare delle foglie in autunno. I fiocchi di neve sul viso in inverno. Chi ha vissuto la prigionia spesso

sperimenta la gioia con una consapevolezza interiore nuova, frutto di un percorso difficile di crescita personale, che diventa una risorsa preziosa e duratura, la capacità di apprezzare le piccole cose, nonostante il dolore.

Il momento di liberazione dopo otto lunghi anni di prigionia è carico di emozioni profonde e complesse: una gioia che nasce dal sollievo, dalla speranza ritrovata e dalla fine di un incubo. È il racconto di una forza umana in grado di superare l'angoscia e la paura attraverso la riscoperta della vita e della dignità, trasformando la sofferenza in un'esplosione di gioia che illumina e riscalda l'animo.

In psicologia, infatti, situazioni di questo tipo si caratterizzano per un'emozione ambivalente e complessa, spesso accompagnata da un profondo senso di smarrimento. Si dice che chi subisce una prigionia prolungata può sperimentare una profonda perdita di identità a causa del trauma vissuto, ed è per questo che riuscire a guardare oltre a quel dolore è fondamentale per la guarigione emotiva.

Il ritorno al mondo esterno è un'esperienza che mescola ansia, incertezza e spaesamento a un caloroso sentimento di gioia e gratitudine. Questa combinazione di emozioni è spesso travolgente e difficilmente gestibile, portando a lacrime che sono un insieme di gioia e di paura: paura del dopo, del domani incerto, oltre a un nuovo senso di libertà, come affermato dallo psicologo Erich Fromm. A tutto ciò si aggiungono stanchezza profonda e il bisogno semplice, ma intenso, di condividere emozioni troppo ardue da sopportare da soli. Infatti, è proprio in queste situazioni che la famiglia o gli amici diventano una parte essenziale - un'ancora ferma su cui aggrapparsi. Come dice un vecchio proverbio tedesco *"Geteiltes Leid ist halbes Leid und geteiltes Glück ist doppeltes Glück"*, ovvero, un dolore condiviso si dimezza, una gioia condivisa si raddoppia.

Anche se Natasha è stata in grado di trovare la gioia addirittura durante la prigionia, condividere i sentimenti regala sicurezza. Forse proprio la sicurezza di cui ha bisogno una persona per la quale l'unica spalla su cui appoggiarsi è sempre stata solamente lei stessa.

"L'universo ha senso solo se abbiamo qualcuno con cui condividere le nostre emozioni"

- Paolo Crepet

Secondo lo psicologo Carl Gustav Jung, sono proprio le emozioni difficili a essere essenziali per la trasformazione - portano a fermarsi, respirare e focalizzarsi sul futuro e su una nuova vita, anziché restare intrappolati in quel passato doloroso.

Spesso la felicità provata durante un atto di liberazione è un sentimento tanto spontaneo quanto momentaneo. Ciò che rimane nel tempo è un senso di gratitudine, sommerso fra i numerosi traumi vissuti in prigionia. E spesso sono proprio questi a riemergere nel tempo, una volta che il cortisolo si abbassa, che il sistema nervoso si rilassa. La paura, la rabbia, l'angoscia che prima sono state ignorate per salvaguardare la propria sopravvivenza, sommergono dopo: quando il cervello è pronto a elaborare il vissuto. Questo fenomeno si chiama amnesia dissociativa, un disturbo approfondito soprattutto dagli psichiatri Staniloiu A. e Markowitsch H. in diversi studi clinici.

Fu lo stesso per Natasha: scrisse un libro, fu invitata in numerose interviste e fondò una fondazione - eppure trovare piacere nelle piccole cose oggi sembra un'impresa. I periodi bui hanno lasciato il loro segno, lasciando ferite che possono guarire solo con

quel senso della vita che solo un animo forte come il suo possiede. Un animo forte che oggi viene visto come simbolo di resilienza per un'intera società.

"Non come chi vince sempre, ma come chi non si arrende mai."

- Frida Kahlo.

8.8 COME VIVERE LA GIOIA

La gioia non è un'emozione semplice. È un movimento, un respiro che attraversa corpo e mente, un linguaggio universale che si manifesta in mille forme, dalle più silenziose alle più travolgenti. Non è un fuoco d'artificio che illumina per un istante, ma un lume che continua a splendere nel quotidiano: dal profumo del caffè al mattino ad una risata improvvisa con un amico. A volte la scambiamo per felicità, ma la gioia è più quieta, più fedele; rimane anche quando tutto il resto si scompone.

In questo viaggio abbiamo capito che la gioia non è un sentimento solamente nostro. È una forza che nasce nell'incontro, un ponte fragile e potente tra l'"io" ed il "noi". In un tempo che premia la velocità e l'individualismo, la gioia diventa un atto controcorrente: un modo di dire "ti vedo" e "ti riconosco". È l'essenza dell'*ubuntu* africano "*Io sono perché noi siamo*", che ci ricorda l'importanza della condivisione.

Pensiamo a come il cinema, a volte, riesca a tradurre la gioia meglio delle parole. In *La vita è bella*, la scena in cui Guido, prigioniero in un campo di concentramento, inventa un gioco per proteggere il figlio dal terrore. In quel gesto disperato e tenerissimo c'è una forma altissima di gioia: non la negazione del dolore, ma la sua trasfigurazione. In *Forrest Gump*, la gioia non è mai un premio o una conquista: è un modo di stare al mondo. Forrest attraversa la vita con uno sguardo limpido, quasi infantile, che non distingue tra successo e fallimento, ma solo tra presenza e assenza. Corre, ama, perde e sopravvive ed in ogni istante sembra dire che la gioia è nel fare e nel vivere senza calcolo. È una gioia che nasce dal contatto diretto con la realtà, da una fiducia radicale nella bontà del mondo, anche quando il mondo non lo ricambia. La sua vita è una parabola di semplicità, un invito a lasciare che la vita accada, come la piuma che danza nell'aria all'inizio e alla fine del film. In quella leggerezza c'è una verità profonda: la gioia non è qualcosa che si afferra, ma qualcosa che si lascia attraversare.

Di tutt'altra natura, ma altrettanto luminosa, è la gioia che si respira in *Coco*. Qui la gioia non è legata al presente, ma alla continuità: è la memoria che unisce i vivi e i morti, la musica che fa dialogare le generazioni. Miguel, il protagonista, scopre che la vera felicità non sta nel successo o nel riconoscimento, ma nel sentirsi parte di una storia, di una rete di affetti che sopravvive al tempo. La canzone *"Remember Me"* non è solo un motivo musicale, ma un atto di cura, un modo di tenere viva la presenza di chi amiamo, di dire "tu continui a vivere in me". È una forma di gioia che nasce dall'appartenenza, dall'aver compreso che la vita non finisce dove termina il respiro, ma dove smettiamo di ricordare e di amare. *Forrest Gump* e *Coco* parlano dunque della stessa verità da prospettive opposte: uno ci mostra la gioia dell'attimo, l'altro la gioia della continuità; uno celebra il presente come dono, l'altro il legame come radice. Entrambi, però, ci ricordano che la gioia è sempre relazione con il mondo, con gli altri, con chi è venuto prima di noi.

Ma la gioia è anche resilienza. È la capacità di restare in piedi dentro la tempesta, di trovare un filo di senso nel caos. È ciò che ci permette di attraversare il buio senza

perderci del tutto. La vediamo nei film, sì, ma anche nella realtà: in chi balla sotto la pioggia dopo una sconfitta, in chi ricomincia a suonare dopo il lutto, in chi riesce a ridere ancora, nonostante tutto. Come scriveva Jung, “la gioia più profonda nasce dal dolore più grande”: non perché il dolore la crei, ma perché lo attraversa, lo purifica, lo rende trasparente.

Forse la gioia è la nostra più grande responsabilità. Non da intendere come dovere morale, ma come gesto d’amore verso la vita stessa. Coltivarla significa scegliere ogni giorno di restare aperti, anche quando il mondo sembra chiudersi. Significa credere che da ogni ferita possa filtrare un raggio di luce, che ogni incontro possa essere un inizio.

E allora sì, la gioia è la vita che, nonostante tutto, continua a chiamarci per nome. E noi, rispondendo, torniamo a respirare.

8.9 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

The biology of happiness: Chasing pleasure and human destiny, Ladislav Kováč, EMBO reports

Loonen AJM, Ivanova SA. Circuits regulating pleasure and happiness: evolution and role in mental disorders. Acta Neuropsychiatrica]

Joyful by nature: approaches to investigate the evolution and function of joy in non-human animals; Ximena J. Nelson, Alex H. Taylor, Erica A. Cartmill, Heidi Lyn, Lauren M. Robinson, Vincent Janik, Colin Allen

Takahashi H, Matsuura M, Koeda M, Yahata N, Suhara T, Kato M, Okubo Y. Brain activations during judgments of positive self-conscious emotion and positive basic emotion: pride and joy

Daniele P. (2022), "Ubuntu, la filosofia africana dell'armonia", Amahoro

Lorenzo Barraco (2022), "Afrocentrismo tra filosofia e relazioni internazionali: il caso dell'Ubuntu", Geopolitica.info

Carlaita (2023), "Nelson Mandel Ubuntu", collettivo culturale tuttomondo

Francesco Gadolfi (2021), "Joie de vivre", nutri west

Redazione digitale (2022), "La gioia di vivere: come Matisse ha sovvertito la cupa attitudine del suo tempo", Elle Decor

https://en.wikiversity.org/wiki/Motivation_and_emotion/Book/2022/Mudita

https://zeninthecity.org/meditazione-vipassana/sharon-salzberg/brahmavihara-liberano/

Sharon Salzberg, L'arte rivoluzionaria della gioia, Astrolabio Ubaldini, 1995.

https://urstrong.com/what-is-mudita-helping-kids-overcome-comparison-jealousy/

https://urstrong.com/friendship-is-empathy/

https://www.businesscoachingitalia.com/ikigai-il-metodo-giapponese-per-scoprire-il-senso-della-propria-vita/ https://www.nationalgeographic.it/l-isola-di-okinawa-ha-scoperto-l-elisir-di-lunga-vita

https://certified-excellence.com/wp-content/uploads/2024/09/104e5d70-9f47-4e27-9bad-449ad9b58c1f.pdf

https://ikigaitribe.com/ikigai/ikigai-misunderstood/

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.

Muniz, A. M., & O'Guinn, T. C. (2001). *Brand community*. Journal of Consumer Research, 27(4), 412–432.

Holt, D. (2004). *How Brands Become Icons: The Principles of Cultural Branding*. Harvard Business Press.

Natraj et al.;Effect of Communication Training for Healthcare Professionals on Patient Happiness, 2025

Muayad et al.; Mediating role of physician's empathy between physician's communication and patient's satisfaction. Journal of Family Medicine and Primary Care, 2024.

Tejero et al.;The mediating role of the nurse–patient dyad bonding in bringing about patient satisfaction, 2011

Kennedy et al.; Drawing on emotions: the evolving role of art therapy. Irish Journal of Psychological Medicine. 2023

Särkämö et al.;. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. 2008

Boehm et al.;. Arts therapies for anxiety, depression, and quality of life in breast cancer patients: a systematic review and meta-analysis, 2014

Bolger et al.; Music therapy and anhedonia: A case study, 2024

Corriere della Sera; Natascha Kampusch, 8 anni — una botola quando ero sepolta viva, 2019.

University of Notre Dame; The Will to Believe: James, s.d.

CAPITOLO 9 - EMOZIONI, TRA UNIVERSALI E SFUMATURE

Maria Giulia Marini

"La vita si mantiene attraverso flussi continui di energia e materia. Quando questi flussi rallentano, la vita si prepara a rinnovarsi."

Fritjof Capra, Il Tao della Fisica

Emozioni e energie

Abbiamo navigato e attraversato le otto emozioni universali e decine di sfaccettature emozionali locali - oggi diremmo geolocalizzate. Diverse tra le innumerevoli, perché più gli autori si sono immersi nei singoli paesi, più nuovi nomi sono emersi per definire diversi stati d'animo, e quindi insieme abbiamo deciso di dare un limite, focalizzarci sulla regola *less is more,* meno è meglio.

Cosa portare come lezione da questo viaggio per mare e per terra? Un primo riscontro è proprio il *less is more:* più siamo capaci di far fiorire le estremità del petalo, più produrremo benessere in noi stessi e negli altri, per la grande maggioranza delle situazioni quotidiane di vita personale o nei luoghi di lavoro e nella sanità. Pensiamo a quante energie inutili sprechiamo nel furore o nel terrore o nell'ipervigilanza, nel luogo dove le emozioni sono intensissime, il centro del fiore, e anche per un secondo di estasi rispetto alla forza che ricaveremmo sapendo stare nel semplice fastidio, nella lieve apprensione, nell'interesse verso una cosa o una persona, o nella splendida parola, serenità. Guardiamo il fiore di Plutchik:



Il fiore di Plutchik in inglese

più stiamo nel nucleo centrale del fiore, più avremo un grande consumo energetico: se ci spostiamo dall'interno del fiore con pazienza, respiro e accoglienza verso la parte più esterna, guadagneremo energia. Questo riguarda soprattutto l'ordinarietà, la vita di tutti i giorni; avvengono sconvolgimenti, guerre, crisi, malattie che sono interruzioni di un equilibrio già precario. Ecco che sopravviene l'odio, il terrore, l'ipervigilanza, l'ammirazione che diventa ideologia e non più costruzione di ideali.

Funziona anche il cuore del fiore delle emozioni, ma il segreto di questa parte più intima è che dobbiamo so-starci poco perché sennò questo fiume in piena, vulcano che esplode, ferita che perde sangue, mitizzazione, disperazione, e *ex-stasis* (letteralmente uscire al di fuori di sé) non diventano più solo farmaci ma veleni. Il dosaggio è troppo elevato. Ogni farmaco ha una sua dose d'uso, e l'*escalation* di dosaggio comporta effetti collaterali: e quella digitale purpurea che a bassa dose è un cardiotonico, combatte le

aritmie, ad alta dose è causa di un arresto cardiaco, e noi non vogliamo morire di emozioni.

Da quali culture allora imparare? Dalle pagine del libro, in questo atlante intorno al mondo, sembra che una maggiore dimestichezza con il sapersi "godere" e "usare" il fiore in modo più perimetrale sono le culture orientali, e mi riferisco a India, Cina, Giappone, luoghi che hanno costruito un pensiero sulla impermanenza, sulla capacità di capire il nostro essere di passaggio sul pianeta: può essere che la cultura del buddismo, nata in India e poi diffusa prima in Cina e poi Giappone, abbia lasciato un segno. Tu, lettore, che ne pensi di questa possibile influenza?

Sto scrivendo d'autunno: dalla mia finestra vedo un albero che un mese fa era verde, due settimane fa gialloverde, ora è marrone dorato, le foglie stanno cadendo e intravedo la facciata della casa di fronte, mi coglie i*l wabi-sabi,* l'emozione malinconica della bellezza dell'impermanenza.



Kaoru Yamada, città in autunno

L'albero ha comunque dentro la sua linfa che lo manterrà vivo per tutto l'inverno, ha lasciato andare le sue foglie con semplicità, non spreca più energia per tenere vive rami e foglie la cui fine è segnata. Saggiamente, risparmia calore la prossima primavera: dentro, l'albero è vivo anche se invisibile ai nostri occhi, come i semi che presto saranno distribuiti nel terreno gelido. Quell'energia risparmiata, concentrata, da non disperdere: una lezione per noi che spesso abbiamo un'intensità emotiva esagerata di fronte al fare e all'accadere.

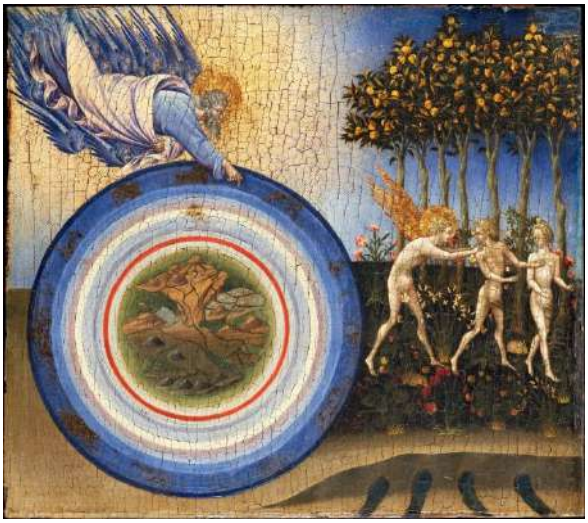
Il buddhismo e il cristianesimo e la loro accezione del dolore

Il dolore, origine di emozioni come rabbia, paura, disgusto e tristezza, è vissuto in modo profondamente diverso nelle culture orientali e occidentali. In Oriente, la sofferenza è vista come una condizione naturale dell'esistenza, ma anche come qualcosa da comprendere e da cui liberarsi. In Occidente, al contrario, la tradizione giudaico-cristiana ha spesso trasformato il dolore in un valore, un mezzo di redenzione e di salvezza.

Il buddhismo, nato in India nel VI-V secolo a.C., parte dall'osservazione della sofferenza umana per indicare una via di superamento. Le quattro nobili verità spiegano che la vita è segnata dal dolore, che la sua origine risiede nel desiderio e nell'attaccamento, ma che è possibile uscirne attraverso la meditazione, la compassione

e il distacco. In questa visione non esiste un dio creatore: ciò che conta è la pratica quotidiana e la comprensione profonda della mente. La sofferenza non viene glorificata, ma compresa e trasformata. Con lo zen giapponese, la meditazione diventa strumento per calmare la mente e vivere nel presente: l'obiettivo non è sopportare il dolore, ma riconoscerlo, attraversarlo e lasciarlo andare.

Nella religione giudaico-cristiana, invece, la sofferenza assume un ruolo quasi opposto: viene elevata a segno di purificazione e partecipazione al sacrificio divino. Fin dalla cacciata dal Paradiso Terrestre, il dolore è presentato come conseguenza del peccato e come via per riscattarsi. Il corpo, associato alla colpa, è stato per secoli luogo di mortificazione: il digiuno, la penitenza, la flagellazione erano pratiche per imitare il Cristo sofferente e per espiare le proprie mancanze. La sofferenza diventa così una forma di celebrazione, un linguaggio attraverso cui avvicinarsi a Dio. Anche l'arte e la devozione popolare hanno a lungo esaltato il dolore redentore, trasformandolo in simbolo di virtù.



Richard Stamp: la Cacciata dall'Eden

Solo con il Rinascimento l'Occidente ha iniziato a riconciliare il corpo e la vita terrena con la dimensione spirituale, spostando l'attenzione verso la bellezza, la fiducia e la gioia. Tuttavia, il segno profondo della cultura del sacrificio è rimasto: il dolore come dovere, come passaggio obbligato per la salvezza.

Le dottrine orientali, invece, hanno privilegiato un approccio terapeutico, di comunità e armonico: il dolore non va esaltato, ma guarito perché, se sta male una persona, si ammala l'intero ecosistema di appartenenza. In questa prospettiva, l'essere umano non è chiamato a soffrire per redimersi, bensì a comprendere le cause del proprio malessere per ritrovare equilibrio con sé stesso, con gli altri e con il mondo.

L'Occidente celebra la sofferenza come prova di fede; l'Oriente la osserva come un fenomeno naturale da cui liberarsi. Due visioni che, pur partendo dalla stessa consapevolezza dell'imperfezione umana, divergono nel loro scopo finale: il sacrificio come via alla salvezza, o la pace interiore come guarigione dal dolore.

In Oriente, non c'è solo il mio fiore delle emozioni, ma un giardino dove si coltivano i nostri fiori di Plutchik, dove *nostri* sta per comunità. Ecco perché nella nostra società

le passioni sono più individualizzate, esiste la gioia del successo personale più che la gioia del successo di una comunità, come l'*ubuntu*.

Da noi assistiamo allo *Shadenfreude,* quel *mal comune mezzo gaudio,* il meglio che perdano tutti, che ha le sue radici nel biblico *Muoia Sansone con tutti i Filistei*, piuttosto, che all'emozione di *Mudita* diffusa in India di gioia, rispetto e ammirazione per l'altro che ha vinto, anche se io ho perso e comunque sono felice per quello che altre persone nella comunità hanno realizzato. Una splendida consapevolezza anche dei propri limiti, senza continuamente dover provare a essere il migliore.

Ancora in Occidente, per parlare di individualismo abbiamo un detto molto popolare in Europa e in America: *"l'ospite è come il pesce dopo tre giorni puzza":* lo sentiamo ingombrante e faticoso, pretenzioso e richiedente. Nei primi due giorni diamo il massimo per il nostro ospite perché è sacro: anche qui un esagerato consumo di energie. Poi però proviamo noia, se non fastidio. In Giappone invece abbiamo un'altra polarità, il *mono no aware,* il sentimento di vuoto, di dolce malinconia che la persona ha lasciato in casa nostra, il vuoto di cui ancora ne sentiamo il profumo. Forse sono meno cerimoniosi nei primi due giorni, più attenti a conservare energie, e a godere della presenza dell'ospite, ascoltarlo, vederlo, accontentandosi delle piccole cose, e così si riesce a far sì che l'ospite non sia come il pesce che lascia un *odore pesante* ma un lieve aroma del suo incenso.

Come canta nell'opera di Giacomo Puccini, Cio Cio San, *Madama Butterfly* (Farfalla) di fonte all'ardore impetuoso -che poi si rivelerà un fuoco di paglia, dell'americano Pinkerton che la desidera:

> *Vogliatemi bene, un bene piccolino, un bene da bambino quale a me si conviene. Noi siamo gente avvezza alle piccole cose umili e silenziose, ad una tenerezza sfiorante e pur profonda come il ciel, come l'onda lieve e forte del mare.*
>
> *Madama Butterfly, Luigi Illica, Musica Giacomo Puccini*

Il pensiero dominante di un paese, una parte del mondo e la religione può avere un'influenza su come viviamo le nostre emozioni? Potremmo dire, sì, la cultura influisce sulle otto emozioni che sono universali genetici. E abbiamo imparato dalle pagine precedenti che ci sono molteplici culture con grandi tradizioni e ricchezza di pensiero nel pianeta: non possiamo permetterci di perderle. Diventare viaggiatori nella vita, significa essere consapevoli di quando il "bene è tenere, prezioso, piccolino" o quando siamo nel fiume in piena di una passione forte.

Ci salva un atteggiamento da coltivare: la consapevolezza del nostro stato d'animo. E la sintonia emotiva, perché noi non siamo esseri umani soli sul pianeta

La sintonia emotiva

Era un mio amico Francesco Aprile, filosofo, compagno della scuola di counseling che un giorno ci propose in classe il concetto di sintonia emotiva: aveva letto Daniel Goleman, il guru dell'Intelligenza emotiva, ma secondo me lo aveva superato: prese un pennarello e scrisse su un foglio grande: *la Rabbia cosa richiede*? Noi ci guardavamo… azzardavamo, sdrammatizzazione, andarsene per proteggerci…e altre parole vuote. Francesco ci comunicò Serietà… fu silenzio. E capimmo: se nasce da un'ingiustizia ha

bisogno di essere accolta con rispetto, ascoltata e "onorata". È il punto di vista dell'altro dopo tutto: e per sintonizzarsi con l'Altro, il diverso da noi, per applicare il concetto di complementarità dobbiamo accogliere quella rabbia, senza necessariamente dare ragione, ma ascoltare in silenzio e concentrati, senza voltare lo sguardo.

Poi Francesco ci propose, e *la Gioia*? La Gioia, eravamo veramente un po' impacciati e sorpresi, ci uscì Celebrazione, *ci siamo vicini, Condivisione? Sì, Condivisione.* Che senso ha aver ottenuto un successo se non ho nessuno a cui dirlo, con cui condividerlo? Poi ci propose la Tristezza: lì eravamo più preparati, la scuola di counseling ti forma ad accogliere le persone vulnerabili e fragili: Conforto. Sapevano che dietro c'era la perdita e che a noi occidentali non viene insegnata abbastanza l'*arte del perdere*. E poi chiamo in causa la Paura: qui eravamo più esperti, dall'ansia di sbagliare, all'esercizio di raccontare in pubblico le nostre fobie e paure, sì, avevamo bisogno di Sicurezza, Francesco la chiamò Rassicurazione. Oggi su ogni manuale si chiama spazio di sicurezza.

E ora? Sta a me continuare il compito di Francesco Aprile, perché per anni ho portato il suo modello nelle classi dei master, ai medici e agli infermieri e a tanti operatori dei servizi sociali. Anche in qualche impresa.

Però aiutami anche tu, lettore… hai già sfogliato numerose pagine, su qualche capitolo ti sei soffermato, su altri forse meno: cominciamo, il Disprezzo di che sintonia emotiva ha bisogno? Gli autori del capitolo lo hanno menzionato alla fine: uscire dalla prigione. Il Disprezzo vuole la Liberazione, l'Allontanamento, il distacco da quella persona o cosa o situazione che ha portato tanto ribrezzo. Lo chiamerei proprio Liberazione: e quindi in sintonia emotiva dare all'altro il permesso di buttare tra i rifiuti, senza rabbia ma con consapevolezza dello schifo che abbiamo provato. Liberazione, non libertà; liberazione è la libertà conquistata dopo una tragedia, un incubo, o una continua negazione del problema.

E la Sorpresa di cosa ha bisogno emotivamente? La sorpresa ha le sue radici nell'inatteso, nell'imprevedibile, in un nuovo racconto… se l'antipatia emotiva verso la sorpresa potrebbe essere, *ma che mi stai dicendo? Ma sei sicuro/a? Non ci credo,* per essere emotivamente in frequenza d'onda con l'altro, uso il Credito. Dare Credito, significa dare fiducia, considerare la verità inaspettata che è ai limiti dell'incredibile, che l'altro mi sta raccontando. Liquidare questa sua verità con la negazione sarebbe nefasto ai fini relazionali. Dare Credito significa ascoltare, osservare e non giudicare, e accogliere questa verità.

E la Fiducia di che sintonia emotiva ha bisogno? Istintivamente avevo pensato a co-fiducia poi mi sono accorta che era troppo restrittiva e superficiale come risposta. Non c'è sintonia emotiva che tenga: la Fiducia ha bisogno di Fatti, di azioni, di gesti. Anche piccoli, impercettibili, iniziali: la Fiducia si poggia sulla base che una promessa venga mantenuta, un bisogno sia realizzato. E subito al presente, senza procrastinazione. Non *faremo, andremo, costruiremo*…. Ma *Facciamo, Andiamo, e Costruiamo*.

E l'Aspettativa? Una sintonia emotiva particolare, che non è Ragione pura, perché a una persona che vibra nel mondo delle illusioni o aspettative anticipate, non si può proporre un protocollo di logica matematica per fargli vedere come le opzioni di fronte

sono a volte mal riposte: e allora per sintonizzarci possiamo usare la parola Ragionevolezza: va oltre la Ragione che è cruda e asettica; la Ragionevolezza è equilibrio, riporta armonia al contrasto e sdrammatizza in caso di illusioni, aspettative e vigilanze ossessive.

Ringrazio ancora il filosofo e counselor Francesco Aprile, per quel giorno in cui mi ha aperto gli occhi ed ecco il modello della sintonia emotiva con le emozioni di Plutchik.

Emozione	*In sintonia con...*	*Significato della sintonia*
Rabbia	*Serietà*	La forza dell'emozione trova direzione nella chiarezza e nella responsabilità.
Gioia	*Condivisione*	La gioia cresce quando si apre agli altri e diventa legame.
Paura	*Rassicurazione*	Il timore si scioglie quando incontra protezione e presenza.
Disgusto	*Liberazione*	Ciò che respinge diventa occasione per purificarsi e lasciar andare.
Sorpresa	*Credito*	Lo stupore trova senso quando viene accolto con fiducia e riconoscimento.
Tristezza	*Consolazione*	Il dolore si addolcisce quando riceve ascolto e tenerezza.
Fiducia	*Azioni*	La fiducia si concretizza nel fare, trasformandosi in realtà.
Aspettativa	*Ragionevolezza*	L'attesa si equilibra nella misura: speranza consapevole, non illusione.

Sintonia Emotiva, Tabella 1

Le emozioni e il tempo

Come si vivono le emozioni nel tempo? Non un tempo solo, ma tre tempi, *Cronos, Kairos* e *Le Ore*.

Il tempo *Cronos*, quello lineare, è vissuto oggi in una società che è caratterizzata dall'accelerazione, e quindi ci divora sempre di più. Il *tempo è tiranno,* la perifrasi per definire Cronos. Per fortuna esiste anche *Kairos*, il tempo dell'Occasione, dell'istante, del qui e ora, dove il futuro non ci angoscia, ma prendiamo la decisione oggi, in questo esatto momento. Anche di non decidere.

E poi conosciamo la bellezza del tempo ciclico, *Le Ore* stagionali, quello naturale dei 365 giorni all'anno, dell'albero che oggi ha perso altre foglie di fronte alla mia finestra.

Iniziamo, con il tempo lineare, quello del Bianconiglio di Alice nel paese delle meraviglie, che non può fermarsi, perché divorato dall'ansia di essere in ritardo. Ecco una sintesi di come le otto emozioni universali, nel tempo lineare, riverberano nel nostro corpo e nella nostra mente.

Emozione	*Dinamica temporale*	*Esperienza corporea del tempo*
Anticipazione	*Il tempo si tende in avanti.*	Il corpo è proteso: respiro breve, muscoli pronti. Si avverte che il tempo non arriva mai, come se fosse trattenuto.
Rabbia	*Il tempo si concentra.*	Il battito accelera, la percezione si restringe. Il corpo agisce prima di pensare: il tempo collassa nel gesto.
Disgusto	*Il tempo si blocca.*	Il corpo si ritrae, lo stomaco si chiude. Si avverte un presente che non scorre, come se qualcosa restasse da espellere.
Tristezza	*Il tempo rallenta.*	I movimenti diventano lenti, la postura si abbassa, il respiro è profondo ma pesante. Si sente che il tempo non avanza, resta sul posto.
Sorpresa	*Il tempo si interrompe.*	Il corpo si immobilizza, il respiro si ferma per un istante, gli occhi si allargano. Tutto è sospeso finché il cervello non ricompone l'evento.
Paura	*Il tempo si deforma.*	Frequenza cardiaca alta, attenzione acuta ma fissa. Il futuro sembra avvicinarsi troppo in fretta, mentre il corpo resta fermo.
Fiducia	*Il tempo scorre regolare, con ritmo.*	Il respiro è fluido, il corpo allentato. Si percepisce continuità: le azioni si succedono senza sforzo.
Gioia	*Il tempo accelera senza fatica.*	Corpo leggero, energia che fluisce. Le ore passano in fretta, ma non si sente urgenza: il tempo scorre insieme al movimento.

Kronos — il tempo percepito nel corpo delle emozioni, Tabella 2

Ora siamo consapevoli che il tempo si allunga quando siamo tristi, che il *tempo vola,* quando siamo allegri, che possiamo avere uno scatto di collera che dura non più di qualche secondo, perché la rabbia è un'emozione che consuma molte energie, e che nell'anticipazione il tempo non passa mai, fino a diventare eterno.

E la relazione tra le emozioni primarie, il nostro corpo e la mente e *Kairos*, dove *Kairos* è l'attimo, l'istante, l'intuito, l'occasione?

Emozione	*Rapporto con l'occasione*	*Esperienza corporea e cognitiva*
Anticipazione	*L'occasione è negata dal controllo.*	Il corpo è teso e vigile; si pianifica, si immagina, si prova a decidere in anticipo. L'apertura al caso è chiusa.
Rabbia	*L'occasione è presa con impulso.*	Scarica muscolare immediata, decisione istintiva, nessuna riflessione.
Disgusto	*L'occasione è rifiutata.*	Retrazione viscerale, contrazione; si delimita un confine netto.
Tristezza	*L'occasione non esiste.*	Energia bassa, lentezza; il tempo appare senza aperture, già concluso.
Sorpresa	*L'occasione irrompe da sé, l'inatteso apre una soglia.*	Arresto del corpo, poi riaccensione rapida dei sensi; l'attenzione si espande e riorienta in un istante.
Paura	*L'occasione è minacciosa.*	Tensione muscolare, vigilanza estrema; esitazione tra reazione e paralisi.
Fiducia	*L'occasione è riconosciuta come favorevole.*	Corpo aperto, respiro regolare; la decisione nasce spontanea, senza sforzo.
Gioia	*L'occasione si compie.*	Movimento fluido, energia espansa; l'azione coincide con il momento.

Kairos — il tempo dell'occasione e della scelta intuitiva, Tabella 3

È il controllo, dunque, a negare la creatività dell'occasione, la paura che ci fa vedere la novità come una minaccia, la rabbia che distrugge nell'istante senza poi rendersi conto di quello che è successo, e di quanto tempo è stato necessario per costruire. Gli ottimisti – coloro che stanno tra l'anticipazione e la gioia – appariranno più *fortunati,* ma la fortuna non esiste in certe situazioni, è che in realtà avranno uno sguardo più ampio e sapranno cogliere più *istanti*.

E da ultimo vediamo il tempo della Natura, e proviamo a inserire le emozioni nel ciclo delle stagioni, nei simboli di passaggio, e nei momenti di passaggio nell'anno solare.

Emozione	*Momento dell'anno (Ore)*	*Qualità temporale*	*Immagine naturale / interiore*
Anticipazione	Inizio febbraio, luce che cresce sotto il gelo.	*Seme che pulsa sotto la terra.*	Speranza e tensione verso il futuro.
Fiducia	Equinozio di primavera.	*Equilibrio e apertura.*	Germogli che si aprono, armonia tra luce e buio.
Gioia	Primavera piena – inizio estate.	*Espansione vitale.*	Fioritura, canto, abbondanza.
Rabbia	Fine estate – dopo Ferragosto.	*Resistenza al cambiamento.*	Luce che cala, calore eccessivo, nervosismo del declino.
Disgusto	Autunno avanzato (ottobre).	*Decomposizione e purificazione.*	Foglie che marciscono, odore dell'humus, rami secchi, natura che muore e nutre.
Paura	Fine ottobre – inizio novembre (Halloween/Samhain).	*Soglia del buio, fragilità del vivente.*	Nebbia, incubi, tempo sottile, preparazione al lungo inverno.
Tristezza	Inverno profondo (dicembre – solstizio).	*Consapevolezza della fine, quiete del sonno terrestre.*	Silenzio, gelo, oscurità piena.
Sorpresa	Dopo il solstizio – Natale / inizio gennaio.	*Rinascita, stupore per il ritorno della luce.*	Giorni che si allungano, scintilla del nuovo ciclo.

Le Ore emozionali, il ciclo della natura, Tabella 4

Legando le emozioni al fluire delle stagioni, siamo ritornati alla nostra essenza, quando eravamo "cacciatori raccoglitori" e ancora di più "agricoltori pastori": il tutto prima di trasformarci *in cittadini consumatori*. Carl Gustav Jung insegna che solo attraverso il recupero del senso della natura impareremo a sviluppare consapevolezza e pazienza, l'antidoto all'ansia, il più grande veleno del secolo scorso e del nuovo millennio.



Tres riches heures, Duc du Berry

Tra tempo universale e soggettivo nelle emozioni

Il tempo non è affatto uguale per tutti: cambia con le emozioni che lo attraversano, con lo stato del corpo, con ciò che ci muove o ci trattiene

Nel tempo lineare di *Kronos* sprechiamo vita ogni volta che ci lasciamo trascinare o fermare, quando restiamo incastrati nell'attesa, nell'ansia, nel rancore o nella paura: è il tempo che passa ma non costruisce, quello che riempie le giornate senza che le cose abbiano significato per noi e gli altri. Nel tempo dell'occasione, *Kairos,* che chiamerei della Creazione, sprechiamo vita quando cerchiamo di controllare tutto, di anticipare l'evento, di negare lo spazio dell'imprevisto: eppure è proprio l'imprevisto che ci permette di scegliere la direzione e di compiere il salto quantico. Nel tempo ciclico de *Le Ore*, invece, la vita non si perde ma si rigenera, *"nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma"*: come la natura, anche noi abbiamo stagioni di espansione e di riposo, momenti in cui trattenere l'energia e altri in cui lasciarla fluire. Non dobbiamo aver paura di essere melanconici in autunno: questa tristezza non è una caduta ma un passaggio necessario, il corpo che si ritira per risparmiare forza e preparare la rinascita.

Il punto non è evitare le emozioni, ma saperci stare nel tempo giusto: non troppo, non troppo poco. Ogni emozione ha una sua durata naturale, una curva interna di inizio, culmine e scioglimento. Quando la prolunghiamo oltre il suo ritmo o la neghiamo per paura, il tempo diventa sterile, ripetitivo, finto movimento. Quando invece la viviamo nel suo tempo proprio, il tempo stesso si trasforma in vita piena: un organismo che respira con noi.

E noi avevamo consapevolezza di come le emozioni influenzano il nostro tempo di vita? Sapevamo che, sostando il tempo giusto in ogni emozione, possiamo avere una vita più ricca di significato e di stimoli? Ci rendiamo conto di quanto tempo sprechiamo

nel momento in cui vogliamo controllare ogni cosa, quando neghiamo alla realtà il diritto di sorprenderci? E riconosciamo i momenti in cui il tempo viene solo sfiorato dalle emozioni, quando viviamo in equilibrio tra *Kronos, Kairos e Le Ore*, nella zona più periferica e leggera del fiore di Plutchik, dove la tristezza diventa malinconia, il controllo interesse, la paura apprensione? Forse è proprio lì, in quel cerchio esterno, che i tre tempi *Kairos, Kronos* e *Le Ore* si intrecciano, e diventano parte del nostro respiro.

Emozioni e organizzazioni di lavoro

Nelle aziende moderne si organizzano spesso celebrazioni, *convention* o giornate dedicate alla condivisione e al "fare squadra". Questi momenti possono generare entusiasmo e senso di appartenenza, ma spesso si tratta di costruzioni effimere: durano il tempo dell'evento, lasciando poi spazio a un ritorno alla routine, all'ansia del fare, talvolta accompagnato da un senso di disallineamento.

Un esempio emblematico di creazioni di emozioni "a rischio" è la festa di Natale aziendale, con il suo doppio volto di *commedia e tragedia*. Da un lato rappresenta un rito collettivo, un'occasione di incontro e di apparente vicinanza. Dall'altro, per molti diventa un atto di partecipazione obbligata, una forma di coercizione sociale dove il "dover esserci" prevale sul piacere autentico. Il regalo, se c'è non è mai personalizzato, la chiacchiera e il pettegolezzo prendono forma su quali colleghi sono più o meno validi, in un bilancio cinico di fine anno. Perché nelle festività di Natale si fanno i bilanci aziendali,
con tensioni latenti che rimangono, coperte da cordialità forzata. Diventa una mascherata collettiva che riflette la difficoltà di gestire le emozioni autentiche in contesti dove la spontaneità è imprigionata da ruoli, gerarchie e aspettative.

Il vero rendimento di una organizzazione di lavoro nasce invece da un clima quotidiano sereno e aperto, dove si può parlare ogni giorno senza paura, dove le idee diverse trovano spazio, tra diversi livelli gerarchici e generazioni e la fiducia si misura dall'ottenuto potere di firma, dal numero di deleghe ricevuto e accolte nell'anno, dalle Azioni, come abbiamo scritto nella sintonia emotiva.
Quello che conta è la quotidianità, e come le emozioni vengono vissute abitudinariamente nei luoghi di lavoro: le aziende più sane sono quelle che comprendono che la performance non è separabile dal clima relazionale. Un risultato positivo nasce sia dalla competenza individuale sia da un atteggiamento collettivo costruttivo, quello che nel mondo anglosassone viene chiamato *teamwork* e che in Oriente si esprime in forme di cooperazione silenziosa e rispettosa. In Giappone, il concetto di *Amae* indica la fiducia reciproca e la dipendenza benevola all'interno del gruppo. In Corea, *Jeong* descrive un legame affettivo e duraturo tra persone che collaborano. In Cina, *Renqing* si riferisce al sentimento di reciprocità e all'obbligo morale di attenzione verso gli altri.
Il benessere organizzativo nasce da relazioni di cura e di rispetto, non da momenti di euforia collettiva. Tra l'altro abbiamo anche visto come la Gioia nella sua intensità più parossistica si consuma come un *fuoco,* che spesso, *è di paglia.*

Un'azienda funziona quando si respira armonia emozionali: meno ritualità e più libertà di espressione senza paura; meno celebrazione e più ascolto reale. Le emozioni sottili – interesse, accettazione serenità, – sono quelle che costruiscono nel tempo le comunità lavorative autentiche. Accogliendo anche la pensosità rispetto a un programma che non

ha dato i frutti pensati, e il tempo per rifletterci sopra, come il fastidio per certi valori che forse 'l'azienda ha disatteso, oppure l'apprensione prima del lancio di un nuovo prodotto o servizio. E la capacità di essere distratti dalle novità che potranno, se coltivate, portare nuova linfa. Anche qui, regola d'oro, non sostare all'interno del cerchio, ma cercare di respirare per guadagnare le estremità del fiore.

E in sanità?

Nel mondo della sanità, le emozioni si intensificano nel quotidiano. Curanti e pazienti si incontrano nella fragilità, vulnerabilità e malattia. In questo spazio, le emozioni vanno riconosciute, gestite e trasformate, perché fanno parte integrante della relazione di cura.

La paura può diventare terrore, soprattutto quando si affaccia la possibilità della morte o della perdita irreversibile; la tristezza può dilatarsi fino all'angoscia, un sentimento che di notte si amplifica, quando il tempo si fa più lento e le fantasie prendono forma. L'oscurità favorisce la comparsa di pensieri che si moltiplicano, e si trasformano in incubi.
La rabbia può trasformarsi in furore, in frustrazione per non essere riusciti a "farcela", per non aver potuto cambiare il destino della malattia o della persona amata, o curata. E il disprezzo, unito alla paura, può scivolare nella vergogna — un'emozione secondaria molto frequente nei pazienti, spesso legata al corpo.

Il corpo nudo, invecchiato, con la sua flaccidità muscolare, segnato da cicatrici e da interventi invasivi, non vuole più mostrarsi. È un corpo che si sente "brutto", repellente se esposto, osservato. La vergogna nasce qui, nel desiderio di nascondersi e nel timore dello sguardo altrui. Il solo telo che copre la nudità non basta, il pigiamo che si deve indossare è ben lontano dai vestiti usuali che si portano quando ci si cambia.

In questo contesto emozionale così intenso, il curante deve essere prima di tutto centrato su di sé, *grounded*. Solo chi ha una base stabile può accogliere le emozioni altrui senza esserne travolto: questo non significa distacco, ma applicazione di empatia cognitiva, che si distingue dall'affettiva perché non si immedesima nei panni dell'altro/altra. Comprende la situazione emozionale e agisce per risolverla senza farsi trascinare dalle emozioni di chi è fragile, che sono sentimenti amplificati: la vita è a rischio, il futuro è in bilico.
Il medico, l'infermiere, lo psicologo o il fisioterapista vivono continuamente un equilibrio sottile tra empatia cognitiva e protezione di sé. Quando l'empatia diventa *simpatia*, una sofferenza in simbiosi, può condurre alla *compassion fatigue*, la fatica della compassione, e al *burnout*, quella forma di esaurimento emotivo e cognitivo che prosciuga la motivazione e la capacità di relazione.

Per questo, la sintonia emotiva non è solo un modello per comprendere l'altro, ma anche un modo per prendersi cura di sé.

Riconoscere la propria rabbia e risponderle con serietà, accogliere la tristezza con consolazione, calmare la paura con rassicurazione, dare credito alla sorpresa quando qualcosa cambia improvvisamente, e trasformare la fiducia in azioni concrete. La sanità è forse il luogo dove il fiore di Plutchik si mostra in tutta la sua potenza: ogni emozione può raggiungere il suo centro più intenso, ma anche qui vale la regola d'oro. Non restare troppo al centro del fiore.

Il compito del curante è accompagnare l'altro – e sé stesso – verso le zone più esterne, dove la paura diventa apprensione, la rabbia si riduce a fastidio, la tristezza si fa malinconia, la vergogna si trasforma in pudore accettato, e la fiducia diventa accettazione. È in questo spazio di equilibrio che può nascere una vera relazione di cura: umana, empatica e sostenibile nel tempo, dove l'emozione non travolge, ma accompagna.

Solo quando le emozioni si stemperano si ottiene la pace, il tempo della riflessione, della progettualità e della resilienza. Le passioni troppo intense non attivano la parte più evoluta del cervello, quella che consente di comprendere, accogliere, decidere. L'eccesso emotivo ci riporta indietro, verso zone primitive del cervello dove la consapevolezza e la riflessione sono assenti. Ho assistito al morire di persone che, fino a poche ore prima, erano capaci di menzionare con lucidità il nome dei nipoti, forse anche sostenute dalla morfina, ma rivolte alle generazioni future, pur sapendo che il tempo qui è di passaggio.

Sono testimonianze straordinarie, esempi di accoglienza dell'impermanenza, di equilibrio tra l'emozione e il distacco, tra la paura e la serenità.

La bellezza dell'intreccio – le conclusioni

Già Robert Plutchik aveva capito che le emozioni amano stare le une vicino alle altre, intrecciarsi, litigare o stare in buona compagnia, nei suoi intrecci con le diadi. Solo nelle estremità dei petali possiamo conciliare emozioni che, quando si trovano al massimo della loro intensità, entrano in conflitto tra loro. Pensiamo alla serenità e alla pensosità: due stati d'animo che, pur opposti, possono sfiorarsi in una sorta di equilibrio sottile, simile *al wabi-sabi*. Sarebbe invece impossibile unire angoscia ed estasi, due vertici che si annullano a vicenda.

Talvolta qualcosa ci distrae, ma, nello stesso istante, cattura la nostra attenzione: un avvenimento che accade e ci richiama al presente. È difficile, invece, conciliare lo stupore puro, quello che lascia senza fiato, con la vigilanza, e nel furore non potremmo compiere un gesto estremo mentre siamo travolti dalla fuga per il terrore. Ma se un lieve fastidio ci pervade, può nascere una sottile inquietudine: una miscela di paura e rabbia a bassa intensità.

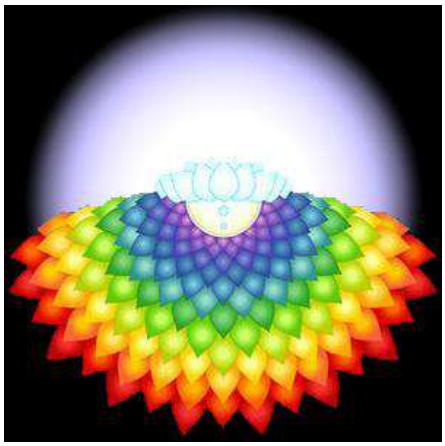
Nel perimetro dei petali, gli opposti trovano un punto di contatto. Come allo stesso modo, anche i tre tempi — *Chronos, Kairos* e *le Ore* — possono convivere: il tempo che scorre, il momento che accade e il ritmo vitale che li unisce. È in questo margine delicato che l'esperienza umana diventa più sensata e raffinata perché riconcilia ciò che sembra inconciliabile.

Vediamo ora però come l'inglese è diventato lingua franca e quindi ha preso il monopolio nella traduzione delle emozioni: paura è *fear,* gioia è *joy e così via.* Nei congressi e negli incontri internazionali, la gioia che sia italiana, francese o cinese viene tradotta con *joy.* Quanto perdiamo con questa traduzione in significato?

Studiamo questa emozione Inuit che nasce dall'incontro di gioia e di aspettativa: ***Iktsuarpok,*** *l'impazienza mista a eccitazione che si prova nell'attendere qualcuno, quando si esce di continuo a controllare se sta arrivando.*

È un'emozione tipica dei bambini che si mettono vicino alla porta pieni di gioia e di aspettativa per chiedere *quando ritorna la mamma*? O quando *arriva l'amico con cui si giocherà nel pomeriggio*? I bambini si mettono fisicamente, vicino alla porta, se hanno un giardino vanno vicino a un cancello, forse nella terra degli inuit non ci sono cancelli. Ma per questo popolo che è stato decimato, questa emozione deve essere*: andare a vedere con attesa, che* non è un semplice attendere da seduti, né un *andare a vedere senza gioia.*

Ecco perché oltre alle otto emozioni universali abbiamo voluto dedicare spazio alle emozioni geolocalizzate, perché rischiano di scomparire, come tante lingue stanno morendo, inglobate da culture più potenti. Perché la bellezza sta nel loto di mille petali - esiste, si chiama Sahasrara- non solo in un fiore a otto petali, ed appartiene ad una cultura antica, induista, che ci sorprende con la sua ricchezza e pienezza.



Il loto dai mille petali

Questo Atlante vuole essere un tributo al loto a mille petali, innumerevoli sfumature-nuance, delle emozioni. Ricerchiamole, custodiamole e abitiamole.

E la felicità che proviamo prima delle feste? Quella più intima, non imposta dalle ritualità dei luoghi di lavoro.

L'etimo di festa è comunque legato a *fauno,* il festeggiamento del sacro: sacro era quindi il *Sol Invictus,* il sole mai vinto, che oggi chiamiamo giorno di Natale, quel 25 dicembre che si colloca quattro giorni dopo il giorno più corto dell'anno: perché l'oscurità scende di otto – nove minuti a seconda della latitudine e compare la luce.

Non chiudo con i nomi, né con i paesi di riferimento del termine gioia della festa, ma con i significati nei diversi territori esplorati:

Gioia collettiva, soddisfazione condivisa, felicità festosa.
Gioire insieme, cantare o danzare in occasione di un evento.
Felicità profonda, spesso legata a celebrazioni comunitarie.
Esultare, essere in festa, provare letizia nel gruppo.
Gioia leggera e rumorosa, eccitazione sociale che accompagna le feste.
Gioia collettiva tumultuosa, entusiasmo popolare durante celebrazioni pubbliche.
Allegria vitale, comunione spontanea; la parola unisce evento e sentimento.
Gioia espressa coralmente, spesso religiosa o comunitaria.
Gioia anticipata: la felicità che si prova nell'attendere qualcosa di bello.
Divertimento prima del divertimento: la contentezza dell'attesa di una festa.
Atmosfera emotiva di festa, eccitazione diffusa nell'aria.
Umore di festa: l'eccitazione calma e luminosa prima della celebrazione.
Rumore allegro e chiacchiericcio della gente felice in un evento.
Energia gioiosa e condivisa che anima la danza e la musica collettiva.
Celebrazione sacra; unione di gioia, devozione e partecipazione sociale.
Gioia spirituale e corporea; la felicità piena di una festa o di un matrimonio.
Gioia comunitaria, celebrazione condivisa.
Gioia affettiva e calda, legata alla vicinanza e al cantare insieme.
Gioia intensa, espressa pubblicamente con canti e danze.
Felicità serena e condivisa, sentimento di armonia durante le feste.

Possiamo *ammazzare* tutte queste sfumature con la semplice traduzione della gioia di festa, *Joy of Feast?* Noi non la pensiamo così: anzi, crediamo che ogni definizione aggiunga qualcosa di più, anche se impercettibile. E alla fine la gioia non sarà più solo una tessera ma un mosaico. E Festa può anche essere nella maturità un meraviglioso traguardo interiore, dove si è in Pace con sé stessi in un mondo distrutto da Guerre.

Grazie ai cinquantacinque meravigliosi giovani scienziati, che hanno dato vita a questo Atlante, e a te che lo stai leggendo ovunque tu sia, e in qualunque fase della vita ti trovi: che sia studente, che sia genitore, che sia amante, che sia professionista in impresa o nella sanità o nel mondo del sociale.

Oggi ho sentito una nuova emozione per la prima volta: *l'emozione di finire il latte poco prima che scadesse*: non riesco a inventare un nome efficace, mi viene in mente *"non sprecare",* ma non ne sono soddisfatta. *"Sorridere sul latte bevuto all'istante",* un quasi contrario del *"Non piangere sul latte versato".* Il viaggio continua e ci sono altre note che proseguono fuori dalla tastiera, nel mondo dell'immaginazione.

Grazie a te perché ci hai seguito fino ad ora. Ora chiudi il libro, abbassa lo schermo del tablet e chiudi gli occhi. Respira. Se vuoi inventa il nome di un'emozione. Se vuoi, pensa alla tua idea di festa gioiosa. Solo se vuoi.

BIBLIOGRAFIA

Robert Plutchik, *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*, Harper & Row, 1980.

Vangelo secondo Luca, *Nuovo Testamento*, Edizioni Paoline, 1974.

Daisetz Teitaro Suzuki, *Essays in Zen Buddhism*, Rider, 1949.

Shunryu Suzuki, *Mente zen, mente di principiante*, Ubaldini, 1970.

Taitetsu Unno, *River of Fire, River of Water: An Introduction to the Pure Land Tradition of Shin Buddhism*, Doubleday, 1998.

Ryōkan, *Poesie dello zen e della vita quotidiana*, SE, 2007

Francesco Aprile, *Emozioni e cambiamenti sociali. Una chiave di lettura tra Berne e Bauman*, in *Neopsiche – Rivista di Analisi Transazionale*, 2015

Norbert Elias, *Saggio sul tempo*, il Mulino, 1984.

Gaston Bachelard, *La dialettica della durata*, Einaudi, 1978.

Mircea Eliade, *Il mito dell'eterno ritorno*, Borla, 1966.

James Hillman, *Il pensiero del cuore*, Adelphi, 1993.

Byung-Chul Han, *Il profumo del tempo*, Nottetempo, 2012.

Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*. Rizzoli, 1958

Marc Augé, *Le forme dell'oblio*, il Mulino, 1998.

Martha C. Nussbaum, *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*, Cambridge University Press, 2001.

Jean-Pierre Vernant, *Mito e pensiero presso i Greci*, Einaudi, 1971.

Claude Lévi-Strauss, *Il crudo e il cotto*, Einaudi, 1966.

Anna Wierzbicka, *Emotions Across Languages and Cultures*, Cambridge University Press, 1999.

Maria Giulia Marini, *Languages of Care in Narrative Medicine*, Springer, 2019

Tim Ingold, *The Perception of the Environment*, Routledge, 2000.

David Le Breton, *Antropologia delle emozioni*, Raffaello Cortina, 2014.

Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper & Row, 1990.

ABSTRACTS

CAPITOLO 1

Riassunto (Italiano)

Nel cuore di questo capitolo l'anticipazione si svela come un tempo sospeso, un'arte sottile che ci precede e ci modella: non è soltanto attesa, ma una piccola trama che intesse desiderio, paura, speranza e progetto. Qui la voce è quella del racconto curativo: si prende il tempo di ascoltare il fremito prima dell'accadere, di nominare il brivido che sale quando ci si trova davanti a una porta chiusa o a una diagnosi incerta. Come in una seduta di medicina narrativa, l'attenzione si posa sulle storie che abitiamo mentre aspettiamo — storie che modellano il corpo e orientano le scelte.

Dalle radici etimologiche fino alle connessioni neurobiologiche, il testo mostra come l'anticipazione sia un processo attivo: il cervello che "afferra prima" il futuro attiva dopamina, prefrontale, amigdala e insula e intreccia memoria, corpo e immaginazione. Questo intreccio può colorare il futuro di ottimismo — quando la scintilla anticipatoria è gioia — oppure di ansia, rabbia o cinismo, se si nutre di paura o delusione. Plutchik è qui una bussola per leggere le diadi emotive che compongono l'attesa: fiducia e gioia generano speranza; paura e rabbia, ansia. E, come sempre nella clinica della vita, il confine tra risorsa adattiva e trappola mentale è sottile.

Lo sguardo si allarga alla dimensione collettiva: l'anticipazione non è solo un fatto individuale ma sociale e culturale. Attraverso parole intraducibili — il forelsket norvegese, il sisu finlandese, il mamihlapinatapai yaghan — il capitolo ci conduce in geografie emotive dove l'attesa assume forme specifiche, rivelando come ogni cultura plasmi il modo di sperare, pianificare, resistere. Questi vocaboli diventano lenti attraverso cui leggere le pratiche di comunità, i rituali, la cura dei legami.

Nel mondo del lavoro e del mercato, l'anticipazione diventa tecnologia sociale: rituali, teaser, roadmap emotive che possono creare valore o consumare fiducia. Lì dove la gestione delle aspettative è fatta con chiarezza e ritualità, l'attesa diventa motore di cooperazione; dove invece regna il vuoto informativo, fiorisce la frattura. Il capitolo offre strumenti pratici — chiarire, aggiornare, riallineare — come semplici pratiche quotidiane per trasformare l'incertezza in risorsa condivisa.

Al centro, e con tono particolarmente intimo, sta la relazione medico-paziente. Una frase fredda nello studio può trasformare normalità in terrore; una comunicazione empatica può invece attivare risorse biologiche che favoriscono la cura. È qui che la medicina narrativa rivela la sua forza: prendersi cura dell'immaginazione del paziente significa prevenire il nocebo, coltivare la speranza e restituire senso a un futuro che altrimenti resterebbe un vuoto minaccioso.

Il capitolo si chiude con la storia di William Ehrhart: esempio potente di come un'anticipazione collettiva — patriottica, idealistica — possa frantumarsi nello scontro con la realtà, lasciando disillusione ma anche una nuova forma di testimonianza. È un promemoria che l'anticipazione può nutrire sia la costruzione sia la frattura del senso comune.

L'invito finale è pratico e etico: chiamare per nome ciò che sentiamo — speranza, ansia, curiosità — e agire con tre piccoli gesti: chiarire, aggiornare, riallineare. Così l'attesa, invece di ferire, può diventare cura e progetto.

Abstract (English)

At the heart of this chapter, anticipation reveals itself as a suspended time, a subtle art that precedes and shapes us: it is not merely waiting, but a small weave of desire, fear, hope and planning. The voice here is that of a healing narrative: it takes the time to listen to the tremor before the event, to name the thrill that rises when we stand before a closed door or an uncertain diagnosis. As in a session of narrative medicine, attention rests on the stories we inhabit while we wait—stories that shape the body and guide our choices.

From etymological roots to neurobiological connections, the text shows anticipation to be an active process: the brain that "grasps ahead" of the future engages dopamine, the prefrontal cortex, the amygdala and the insula, intertwining memory, body and imagination. This weave can tint the future with optimism—when the anticipatory spark is joy—or with anxiety, anger or cynicism, when it is fed by fear or disappointment. Plutchik serves here as a compass to read the emotional dyads that compose waiting: trust and joy yield hope; fear and anger yield anxiety. And, as always in the clinic of life, the boundary between adaptive resource and mental trap is thin.

The gaze widens to the collective dimension: anticipation is not only individual but social and cultural. Through untranslatable words—the Norwegian forelsket, the Finnish sisu, the Yaghan mamihlapinatapai—the chapter leads us into emotional geographies where waiting takes particular forms, revealing how each culture molds the ways it hopes, plans and endures. These words become lenses through which to read communal practices, rituals and the care of relationships.

In the world of work and the market, anticipation becomes a social technology: rituals, teasers, emotional roadmaps that may create value or erode trust. Where expectation management is practiced with clarity and ritual, waiting becomes a motor for cooperation; where informational voids prevail, rupture blooms. The chapter offers practical tools—clarify, update, realign—simple daily practices to turn uncertainty into a shared resource.

At the center, and in a particularly intimate tone, is the doctor–patient relationship. A single cold sentence in the clinic can turn normality into terror; an empathic communication can instead mobilize biological resources that aid healing. This is where narrative medicine reveals its power: tending to the patient's imagination means preventing the nocebo effect, cultivating hope and restoring meaning to a future that might otherwise remain a threatening void.

The chapter closes with William Ehrhart's story: a powerful example of how a collective anticipation—patriotic, idealistic—can shatter against reality, leaving disillusionment but also a renewed commitment to witness and remember. It is a reminder that anticipation can sustain both the construction and the fracture of communal meaning.

The final invitation is both practical and ethical: name what you feel—hope, anxiety, curiosity—and act with three small gestures: clarify, update, realign. In this way, waiting, instead of wounding, can become care and project.

CAPITOLO 2

Riassunto (Italiano)

La Rabbia: il lato rosso dell'anima è un viaggio dentro una delle emozioni più antiche e inquiete dell'essere umano. La rabbia, spesso temuta o repressa, qui viene osservata come un fuoco che può distruggere o illuminare, una forza primordiale che attraversa il corpo, la mente e la storia. Dalla scarica dell'amigdala che accende il sangue, al rosso vivo del fiore di Plutchik dove ogni emozione si fonde con un'altra, il libro mostra come la rabbia non sia solo impulso cieco, ma linguaggio e significato.
Tra mito e neuroscienza, filosofia e cultura, l'opera attraversa mondi lontani: il thymós eroico di Achille, l'ikari giapponese che sceglie il silenzio, la Schadenfreude tedesca, la lezione spirituale della Bhagavadgītā. Ogni cultura plasma la rabbia in un modo diverso, ma ovunque essa rivela lo stesso nucleo: il bisogno di riconoscimento, di giustizia, di dignità. Nel presente, questa energia prende forme nuove: la rabbia collettiva che si riversa nei social, nei discorsi politici, nei luoghi di lavoro o nelle corsie d'ospedale. Qui, la rabbia diventa grido, denuncia, ma anche possibilità di cambiamento, se accolta e ascoltata con empatia.
Le testimonianze, i casi reali e i progetti narrati – dalle aggressioni verbali nei reparti sanitari ai laboratori teatrali nelle carceri – mostrano che la rabbia, quando trova voce, può diventare relazione, consapevolezza e rinascita.
In queste pagine, la rabbia smette di essere una colpa. Diventa una maestra scomoda ma necessaria: ci insegna dove fa male, dove i confini sono stati violati, dove è tempo di cambiare. Un invito a non temere la fiamma, ma a imparare a tenerla tra le mani, perché solo chi sa guardare la propria rabbia può davvero trasformarla in luce.

Abstract (English)

Anger: The Red Side of the Soul is a journey into one of the oldest and most restless emotions of human beings. Anger, often feared or repressed, is observed here as a fire that can destroy or illuminate, a primordial force that runs through the body, mind, and history. From the discharge of the amygdala that ignites the blood to the bright red of Plutchik's flower, where every emotion merges with another, the book shows how anger is not just a blind impulse, but language and meaning.
Between myth and neuroscience, philosophy and culture, the work traverses distant worlds: the heroic thymós of Achilles, the Japanese ikari who chooses silence, the German Schadenfreude, the spiritual lesson of the Bhagavadgītā. Each culture shapes anger differently, but everywhere it reveals the same core: the need for recognition, justice, and dignity. In the present, this energy takes new forms: collective anger that spills over into social media, political discourse, workplaces, or hospital wards. Here, anger becomes a cry, a denunciation, but also a possibility for change, if it is accepted and listened to with empathy.
The testimonies, real-life cases and projects described – from verbal abuse in healthcare wards to theatre workshops in prisons – show that when anger finds a voice, it can become connection, awareness and rebirth.
In these pages, anger ceases to be a fault. It becomes an uncomfortable but necessary teacher: it shows us where it hurts, where boundaries have been violated, where it is time for change. An invitation not to fear the flame, but to learn to hold it in our hands, because only those who know how to look at their own anger can truly transform it into light.

CAPITOLO 3

Riassunto (Italiano)

Il disgusto è un'emozione primaria, antica quanto l'istinto di sopravvivenza, nata per proteggerci dalla contaminazione e dalle sostanze nocive. Tuttavia, nel corso dell'evoluzione biologica e culturale, ha oltrepassato i confini della mera reazione difensiva, trasformandosi in una lente attraverso cui l'essere umano interpreta il mondo, regola i propri comportamenti e definisce i limiti morali e sociali della convivenza.
Questo capitolo esplora il disgusto come fenomeno complesso e multidimensionale, dove biologia, cultura e linguaggio si intrecciano in un dialogo continuo. Attraverso un approccio interdisciplinare che unisce neuroscienze, antropologia, psicologia e narrativa, il testo indaga come un riflesso viscerale, un tempo utile a evitare il veleno o la putrefazione, si sia progressivamente evoluto in un costrutto simbolico e morale, capace di influenzare giudizi, relazioni e sistemi di valori.

Dalle smorfie universali descritte da Darwin alla costruzione sociale delle emozioni morali, il disgusto rivela la sua duplice natura: istinto e riflessione, difesa e significato. Nella dimensione individuale e collettiva, protegge ma al tempo stesso può generare distanza, stigma e esclusione. Nel campo della sanità e della cura, riconoscerlo e gestirlo consapevolmente significa trasformare una barriera emotiva in uno strumento di empatia e rispetto, evitando il rischio di disumanizzazione.

La sua capacità di adattamento lo rende una bussola emotiva che orienta la percezione del puro e dell'impuro, del giusto e dello sbagliato. Così, ciò che un tempo serviva a preservare la vita fisica diventa oggi chiave per comprendere la fragilità dei confini morali e identitari dell'uomo contemporaneo.

Il disgusto, dunque, non è soltanto repulsione, ma conoscenza incarnata: un sapere del corpo che istruisce, cura e ferisce. Studiarlo significa interrogare la mente e la cultura nei loro limiti più profondi, riconoscendo che ogni atto di rifiuto racchiude, in realtà, un desiderio di protezione e un bisogno di senso. In questo equilibrio fragile tra difesa e apertura, il disgusto si rivela come un'emozione che, pur separando, svela ciò che ci unisce: la nostra comune umanità.

Abstract (English)

Disgust is a primary emotion, as ancient as the instinct for survival, originally evolved to protect us from contamination and harmful substances. Over time, however, it has transcended the boundaries of a mere defensive reaction, becoming a lens through which human beings interpret the world, regulate behavior, and define the moral and social limits of coexistence.
This chapter examines disgust as a complex and multidimensional phenomenon in which biology, culture, and language intertwine in a continuous dialogue. Through an interdisciplinary approach that integrates neuroscience, anthropology, psychology, and narrative inquiry, it explores how a visceral reflex, once useful for avoiding poison or decay, has gradually evolved into a symbolic and moral construct capable of shaping judgments, relationships, and systems of value.

From the universal facial expressions described by Darwin to the social construction of moral emotions, disgust reveals its dual nature: instinct and reflection, defense and

meaning. On both individual and collective levels, it protects, yet can also foster distance, stigma, and exclusion. In healthcare and caregiving contexts, recognizing and managing this emotion consciously can transform an emotional barrier into a tool for empathy and respect, reducing the risk of dehumanization.

Its remarkable adaptability makes disgust an emotional compass that orients our perception of purity and impurity, right and wrong. Thus, what once served to preserve physical life has become a key to understanding the fragile moral and identity boundaries of contemporary humanity.

Disgust, therefore, is not merely repulsion but embodied knowledge, a wisdom of the body that teaches, heals, and wounds. Studying it means questioning the deepest limits of mind and culture, acknowledging that every act of rejection conceals a desire for protection and a search for meaning. In this fragile balance between defense and openness, disgust emerges as an emotion that, while separating, ultimately reveals what binds us together: our shared humanity.

CAPITOLO 4

Riassunto (Italiano)

Stiamo dimenticando un'arte antica, una saggezza vitale che le nostre società hanno bandito: l'arte della tristezza. In un mondo che rincorre l'illusorio spettro della felicità costante, quest'opera si ferma. Ci invita a voltarci e a guardare in faccia l'ombra che portiamo con noi, non come un difetto da correggere ma, come una profondità da comprendere.

Il nostro viaggio comincerà riscoprendo la grammatica della tristezza, dalle sue radici latine che descrivono un suolo arido e sapori amari, fino alla psicologia moderna che la rivela come un inverno necessario dell'anima, una ritirata strategica che ci permette di guarire. Ma la tristezza non è una realtà uniforme. Esploreremo le diverse forme geografiche: dall'apprezzamento giapponese per la bellezza effimera del mono no aware, alla saudade portoghese — una dolce fitta d'assenza che lega i perduti ai viventi — fino al Weltschmerz tedesco, il dolore di un cuore idealista che pulsa contro le imperfezioni del mondo.

Non si tratta soltanto di una riflessione filosofica. Scenderemo nella luce fredda e fluorescente del mondo del lavoro contemporaneo, dove il culto della positività non lascia spazio al lutto. Qui scopriremo atti di resistenza radicale: il farewell to the project, un rituale per onorare i progetti falliti, e i momenti di condivisione emotiva che trasformano gli spazi aziendali in palestre per l'anima.

Infine, ci fermeremo nei paesaggi più profondi della perdita, come reparti ospedalieri o piazze pubbliche dove il dolore diventa grido politico. Impareremo dalle madri che hanno trasformato l'agonia privata in un simbolo universale di memoria e dagli artisti che hanno mutato le macerie in monumenti di lutto collettivo.

L'Arte della Tristezza è una coraggiosa rivendicazione. Sostiene che la nostra malinconia, quando accolta e ritualizzata, non è un peso che ci schiaccia, ma una radice che ci ancora. È una guida per attraversare gli inverni necessari del cuore, mostrandoci come trasformare il dolore da fardello privato in fonte di connessione, resilienza e significato profondo.

Abstract (English)

We are forgetting an ancient art, a vital wisdom our efficient societies have banished: the art of sorrow. In a world chasing the hollow spectre of constant happiness, this work pauses. It asks us to turn and face the shadow we carry within—not as a flaw to be corrected, but as a depth to be understood.

Our journey begins by unearthing the very grammar of sadness, from its Latin roots describing barren soil and bitter tastes to the modern psychology that reveals it as a necessary winter of the soul, a strategic retreat that allows us to heal. But sadness is not a monolith. We travel its diverse geographies, from the Japanese appreciation for fleeting beauty in mono no aware, to the Portuguese saudade—a sweet ache of absence that binds the lost to the living—and the German Weltschmerz, the pain of an idealist heart beating against the imperfections of the world.

This is not merely a philosophical reflection. We descend into the stark, fluorescent light of the modern workplace, where the cult of positivity has left no room for grief. Here, we discover radical acts of resistance: the *farewell to the project*, a ritual to honour

failed projects, and emotional check-ins that transform corporate spaces into gyms for the soul. Finally, we stand in the most profound landscapes of loss—in hospital wards and in the public squares where grief becomes a political cry. We learn from mothers who turned private agony into a universal symbol of memory and from artists who transformed rubble into a monument of collective mourning.

The Art of Sadness is a brave reclamation. It argues that our melancholy, when welcomed and ritualized, is not a weight that crushes us, but a root that grounds us. It is a field guide to navigating the necessary winters of the heart, showing us how to transform our sorrow from a private burden into a source of connection, resilience, and profound meaning.

CAPITOLO 5

Riassunto (Italiano)

Cos’è la sorpresa?
Molto più di un lampo che interrompe il corso abituale del pensiero, è infatti un’emozione primordiale, un reset cognitivo che ci afferra e precede ogni nostro giudizio. Questo capitolo esplora la sorpresa nella sua duplice natura, di scintilla biologica e di mappa culturale, tracciando un viaggio che, partendo dal modello del Fiore di Plutchik, si estende all'impresa, alla medicina e alla microstoria.

Attraverso una lente multidisciplinare che va dalla neurofisiologia all'antropologia, dalla linguistica alla filosofia, la sorpresa emerge non come un mero incidente, ma come un fondamentale motore di adattamento. Essa funge da soglia, un ponte dinamico tra l'ordine del conosciuto e il caos dell'ignoto, tra paura e meraviglia. Ogni civiltà e ogni sistema umano, dal più intimo al più complesso, ha sviluppato modi unici per nominarla, celebrarla o governarla.

La nostra analisi si focalizza su tre ambiti cruciali: le strategie aziendali, dove l'imprevisto può essere trasformato in leva per l'innovazione; la pratica medica, dove l'irruzione del caso critico incontra i protocolli e l'umanità della cura; e la microstoria, dove un singolo evento inaspettato può alterare traiettorie individuali e collettive. Dalle sale boardroom alle stanze d'ospedale, fino agli eventi epocali, la sorpresa si rivela un catalizzatore invisibile, il momento esatto in cui un'epoca finisce e una nuova, inaspettata, ha inizio.

Preparatevi a scoprire come un'emozione tanto fugace possa essere la chiave per reinterpretare non solo le nostre vite, ma la resilienza stessa dei sistemi umani, trasformando ogni rivelazione in un'occasione di crescita, incontro e rinascita.

Abstract (English)

What surprise is it?

It’s that electric jolt that shatters our everyday thoughts—but it’s so much more. Surprise is a primordial emotion, a cognitive reset that grips us before we can even form a judgment. This chapter invites you to explore surprise in its dual nature: as a biological spark and a cultural compass. We’ll journey together from the foundational model of Plutchik's Wheel of Emotions into the vibrant realms of business, medicine, and the intimate, personal stories that quietly shape our lives.

Through a lens that blends neurophysiology with anthropology, and linguistics with philosophy, we discover that surprise is no simple accident. It is, instead, a fundamental force of adaptation—a dynamic threshold we all cross between the comfort of the known and the thrilling chaos of the unknown. It’s the space where fear meets wonder, and where every human system, from a single heart to an entire society, has developed its own unique ways to name it, celebrate it, or gently govern it.

Our exploration takes us into the heart of the modern enterprise, where the unexpected is harnessed as a powerful lever for innovation; into the hushed intensity of medical practice, where a critical diagnosis meets both strict protocol and profound human care; and into the subtle flow of microhistory, where one unplanned moment can forever alter

a personal or collective path. From corporate boardrooms to hospital wards, and from private turning points to public historical shifts, surprise reveals itself as life's great, invisible catalyst. It is the exact, often breathtaking, moment when one era ends and a new, unimagined one begins.

So prepare to see this fleeting emotion in a new light. You may find that surprise is the key to reinterpreting not only our own lives but also the incredible resilience woven into our human system, transforming every revelation into a genuine opportunity for growth, for deeper connection, and for quiet rebirth.

CAPITOLO 6

Riassunto (Italiano)

La paura è la più antica delle nostre emozioni, la voce che ha insegnato al corpo a sopravvivere. Dalle caverne ai grattacieli, continua a parlare dentro di noi con la lingua del cuore che accelera, della pelle che si accappona, del respiro che si fa corto. È il primo istinto e l'ultima difesa: un'allerta che ci rende vigili, un brivido che ci ricorda di essere vivi. Ma la paura non è uguale per tutti. Ogni cultura le ha dato un volto, un nome, un rito per addomesticarla.

Tra i Baining della Papua Nuova Guinea diventa *awumbuk*, la malinconia che segue la partenza di un ospite: paura del vuoto e del distacco. A Tahiti prende la forma del *mehameha*, la vertigine di essere soli nella notte, dove il buio si popola di spiriti. Nel deserto australiano i Pintupi la declinano in quindici parole diverse, perché ogni sfumatura del terrore merita un nome. In Indonesia si chiama *malu* ed è timore reverenziale, rispetto che tiene insieme la comunità. In Germania, *torschlusspanik* è la corsa contro il tempo che scivola via; in Sicilia, *u scantu* si scioglie con acqua, sale e olio, quando la paura abita le case e i corpi. E tra i ghiacci del Nord, gli Inuit chiamano *nangierneq* il panico silenzioso del mare che confonde orizzonte e respiro.

Dalle società tribali alle città moderne, la paura cambia maschera ma non natura. Si insinua nei luoghi di lavoro come ansia da fallimento, nelle corsie d'ospedale come terrore dell'incertezza, nelle strade notturne come il passo affrettato di chi tiene le chiavi tra le dita. È un'emozione che rivela fragilità ma genera connessione: quando la riconosciamo, si trasforma in linguaggio, in cura, in progettazione di libertà.

La paura non è da vincere ma da comprendere. È la nostra ombra più fedele e la nostra più antica alleata. Ci protegge, ci plasma, ci accompagna. E quando impariamo a danzare con lei, scopriamo che nel suo battito irregolare pulsa la stessa energia che ci spinge a vivere.

Abstract (English)

Fear is the oldest of our emotions — the whisper that taught the body how to survive. From caves to skyscrapers, it still speaks within us in the rhythm of the racing heart, the goosebumps on our skin, the breath that falters. It is both instinct and defense: a tremor that warns us, but also the pulse that proves we are alive. Yet fear is never the same everywhere — each culture has given it a name, a ritual, a mask.

Among the Baining of Papua New Guinea, it becomes *awumbuk*, the emptiness after farewell: the fear of separation. In Tahiti it is *mehameha*, the shiver of being alone in the night, when shadows turn into spirits. The Pintupi people of the Australian desert have fifteen words for fear, each one honoring a different shade of terror. In Indonesia, *malu* is a reverent fear — respect turned into social grace. The Germans call *torschlusspanik* the dread of running out of time; in Sicily, *u scantu* dissolves in a bowl of water, salt, and oil when fear clings to walls and hearts. And far in the Arctic, the Inuit name *nangierneq* the silent panic that strikes when sea and sky blur into one.

Across centuries and continents, fear keeps evolving without ever fading. It seeps into workplaces as the fear of failure, into hospitals as dread of uncertainty, into dark streets as the sound of hurried steps and jingling keys. Yet, when fear is named, it loses its sting: it becomes language, ritual, care — a bridge between fragility and courage.

Fear is not an enemy to defeat but a teacher to understand. It is our most loyal shadow and our oldest ally. It guards us, shapes us, and walks beside us. And when we finally learn to dance with it, we discover that its trembling rhythm is the same heartbeat that keeps us alive.

CAPITOLO 7

Riassunto (Italiano)

Esiste un linguaggio più antico di ogni parola, un codice emotivo che impariamo prima di camminare: è la grammatica della fiducia. Questa forza primaria non è un pensiero astratto, ma un'emozione radicata nel nostro DNA, un dialogo chimico tra l'ossitocina che scioglie le diffidenze, mentre la dopamina trasforma questo legame in una piacevole ricompensa, una dolce dipendenza che ci spinge a cercarla ancora. Come i colori primari, la fiducia si combina con altre emozioni: unita alla gioia, dà vita all'amore, dimostrando che non possiamo amare senza prima aver imparato a fidarci.

Ogni cultura ha declinato questo bisogno universale: i romani con la Fides, virtù sacra della parola data; i giapponesi con l'amae, l'arte dell'affidarsi senza spiegazioni; il mondo islamico con la taqwa, dovere morale verso Dio e comunità; le Hawaii con l'aloha, principio di armonia divenuto legge.

Nel mondo del lavoro, questa emozione diventa capitale invisibile - la linfa che nutre deleghe autentiche, trasparenza e leadership empatica, trasformando i team in comunità. La rinascita di LEGO lo dimostra: quando tutto crollava, hanno scelto di fidarsi di dipendenti e clienti, trasformando il collasso in creatività condivisa.

In sanità, questa emozione costruisce una relazione terapeutica, un patto che sostituisce il paternalismo con l'ascolto reciproco, integrando oggi la precisione dell'IA senza perdere il calore umano essenziale.

Ma è nella storia di Irena Sendler che la fiducia raggiunge la sua espressione più pura: nel buio del ghetto di Varsavia, i genitori che le affidavano i figli compivano un atto di fede radicale, trasformando la vulnerabilità in resistenza umana.

Dalla biologia alle culture, dall'economia all'etica, la fiducia si rivela così il vero collante dell'umanità - il ponte invisibile senza il quale ogni relazione, ogni progetto, ogni speranza crollerebbe.

Abstract (English)

There is a language older than any word — an emotional code we learn before we can walk: it is the grammar of trust. This primal force is not an abstract thought, but an emotion rooted in our DNA — a chemical dialogue where oxytocin melts suspicion, while dopamine turns this bond into a pleasant reward, a sweet dependence that drives us to seek it again.

Like primary colors, trust blends with other emotions: combined with joy, it gives birth to love, proving that we cannot truly love without first learning to trust.

Every culture has shaped this universal need:
The Romans with Fides, the sacred virtue of keeping one’s word.
The Japanese with amae, the art of relying on others without needing explanations.
The Islamic world with taqwa, the moral duty toward God and the community.
The Hawaiians with aloha, a principle of harmony that became a way of life and even law.

In the corporate world, this emotion becomes invisible capital — the lifeblood that nourishes genuine delegation, transparency, and empathetic leadership, turning teams into true communities. The rebirth of LEGO proves it: when everything was collapsing,

they chose to trust their employees and customers, transforming failure into shared creativity.

In healthcare, this emotion builds the therapeutic relationship — a pact that replaces paternalism with mutual listening, now integrating the precision of AI without losing the essential warmth of human connection. But it is in the story of Irena Sendler that trust reaches its purest expression: in the darkness of the Warsaw Ghetto, the parents who entrusted her with their children performed an act of radical faith, transforming vulnerability into human resilience.

From biology to culture, from economics to ethics, trust reveals itself as the true glue of humanity — the invisible bridge without which every relationship, every project, every hope would collapse.

CAPITOLO 8

Riassunto (Italiano)

Cos'è davvero la gioia? Questo capitolo ti accompagna in un viaggio alla scoperta delle molteplici sfaccettature di questa emozione sconfinata, profondamente radicata nelle dimensioni culturali e biologiche. Iniziamo tracciando le origini linguistiche e le connessioni simboliche della gioia, mettendone in luce l'ambivalenza come sentimento interiore e al tempo stesso esperienza sociale condivisa. Facendo riferimento alle teorie psicologiche, in particolare al modello di Plutchik, evidenziamo il ruolo adattivo della gioia nella sopravvivenza, nel legame sociale, nell'apprendimento e nel benessere. La gioia viene presentata come un continuum complesso che si intreccia con altre emozioni e si manifesta attraverso meccanismi neurali e ormonali.

La gioia ha radici evolutive profonde, inscritte nel nostro cervello non solo per procurare piacere, ma anche per favorire la sopravvivenza e la connessione. Tuttavia, la gioia non è vissuta né espressa allo stesso modo ovunque. Intraprendendo un viaggio culturale, scoprirai come le diverse società plasmano la gioia, a volte rumorosamente, a volte silenziosamente, ma sempre con ricchezza di significato. Esploreremo inoltre il ruolo vitale della gioia in vari contesti: come può guarire negli ospedali, motivare e unire all'interno delle aziende, e contribuire alla resilienza e alla sopravvivenza, come mostra la storia di Natasha Kampusch.

In definitiva, questo capitolo ti invita non solo a comprendere la gioia sul piano intellettuale, ma anche a sentirla, interrogarla e forse a ripensare il modo in cui la vivi nella tua quotidianità. La gioia viene qui presentata come una forza relazionale, culturale ed evolutiva che coesiste con altre emozioni e che può essere coltivata consapevolmente come fonte di resilienza e significato. Che tu sia un caregiver, un leader o semplicemente una persona curiosa, troverai spunti pratici e storie vere che illustrano il valore profondo della gioia.

Sei pronto? Iniziamo insieme questo viaggio!

Abstract (English)

What is joy, really? This chapter takes you on a journey to explore the many faces of this boundless emotion, rooted deeply in both cultural and biological dimensions. We begin by tracing the linguistic origins and symbolic connections of joy, highlighting its ambivalence as both an inner feeling and a shared social experience. Drawing upon psychological theories, particularly Plutchik's model, we emphasize joy's adaptive role in survival, social bonding, learning, and well-being. Joy is presented as a complex continuum that intertwines with other emotions and expresses itself through neural and hormonal mechanisms.

Joy has deep evolutionary roots, wired into our brains not just for pleasure, but for survival and connection. However, joy is not experienced or expressed the same way everywhere. As we embark on a cultural journey, you will discover how different societies shape joy - sometimes loudly, sometimes silently, but always meaningfully. We also explore joy's vital role in various contexts: how it can heal in hospitals, motivate and unite within companies, and contribute to resilience and survival, as illustrated by the story of Natasha Kampusch.

Ultimately, this chapter invites you not only to understand joy intellectually but to feel it, question it, and maybe even rethink how you experience it in daily life. It frames joy

as a relational, cultural, and evolutionary force that coexists with other emotions and can be consciously cultivated as a source of resilience and meaning. Whether you are a caregiver, a leader, or simply curious, you will find practical insights and true stories illustrating joy's profound value.

Are you ready? Let's start this journey together!

CAPITOLO 9

Riassunto (Italiano)

Il capitolo rappresenta una riflessione profonda sul mondo delle emozioni, considerate come energie vitali che attraversano la vita individuale e collettiva. Attraverso il "fiore di Plutchik", l'autrice mostra come le emozioni universali — gioia, fiducia, paura, rabbia, tristezza, disgusto, sorpresa e anticipazione — si espandano e si contraggano come petali, e come la loro intensità determini il nostro equilibrio interiore. Restare al centro del fiore, dove le emozioni sono più forti, consuma energia e genera squilibrio; muoversi verso la periferia, invece, consente di trasformarle in consapevolezza e serenità.

Il testo propone un confronto tra le visioni emotive di Oriente e Occidente. Nelle culture orientali, influenzate dal pensiero buddista e taoista, la sofferenza è parte del ciclo vitale e viene affrontata con distacco, compassione e accettazione dell'impermanenza. In Occidente, invece, la tradizione giudaico-cristiana tende a sacralizzare il dolore come strumento di redenzione. L'autrice invita a un approccio più equilibrato e terapeutico, dove il dolore non è da esaltare ma da comprendere e trasformare.

Un contributo originale è il modello della "sintonia emotiva": a ogni emozione corrisponde un bisogno relazionale specifico — la rabbia chiede serietà, la gioia condivisione, la paura rassicurazione, la tristezza consolazione, il disgusto liberazione, la sorpresa credito, la fiducia azioni e l'aspettativa ragionevolezza. Questo schema diventa una guida per la gestione emotiva nei contesti sociali, professionali e sanitari.

Il capitolo esplora inoltre la relazione tra emozioni e tempo, articolata nei tre livelli di Chronos (tempo lineare), Kairos (l'occasione) e Le Ore (il tempo ciclico della natura). Le emozioni influenzano la percezione temporale: la tristezza rallenta il tempo, la gioia lo accelera, la paura lo deforma. Recuperare il ritmo naturale e accogliere le stagioni interiori significa ritrovare un equilibrio tra corpo, mente e ambiente.

Nel mondo del lavoro e della sanità, Marini denuncia l'uso superficiale delle emozioni — eventi aziendali forzati, celebrazioni rituali, eccessi simpatici — e propone invece una quotidianità emotiva basata su fiducia, ascolto e autenticità. In ambito sanitario, l'equilibrio tra empatia cognitiva e protezione di sé è essenziale per evitare il burnout e mantenere la capacità di cura.

Infine, l'autrice richiama il valore delle emozioni geolocalizzate, termini e sentimenti unici di culture diverse — come mudita (gioia per la felicità altrui) o iktsuarpok (attesa impaziente e gioiosa). Queste parole dimostrano la ricchezza del mosaico emotivo umano che rischia di perdersi nella globalizzazione linguistica. Il capitolo si chiude con un invito poetico: coltivare le emozioni, leggere e consapevoli, restare ai margini del fiore, dove serenità e pensosità possono convivere.

Abstract (English)

This chapter is a reflection on the universe of emotions, seen as vital energies shaping both personal and collective life. Using Robert Plutchik's "flower of emotions", Marini illustrates how universal emotions — joy, trust, fear, anger, sadness, disgust, surprise, and anticipation — fluctuate in intensity, and how their balance determines well-being. The closer we stay to the flower's core, the more energy we consume;

moving toward the periphery allows transformation of emotion into awareness and serenity.

The text contrasts Eastern and Western approaches to emotional experience. In Eastern traditions, influenced by Buddhism and Taoism, suffering is part of existence and is approached with compassion, mindfulness, and acceptance of impermanence. In Western Judeo-Christian culture, suffering is often idealized as a path to redemption. Marini advocates a balanced, therapeutic attitude in which pain is neither glorified nor denied but understood and healed.

A central contribution is the concept of "emotional attunement", developed with philosopher Francesco Aprile. Each emotion corresponds to a relational need: anger seeks seriousness, joy needs sharing, fear requires reassurance, sadness calls for comfort, disgust for liberation, surprise for trust, faith for action, and expectation for reasonableness. This model offers a framework for managing emotions in personal relationships, workplaces, and healthcare.

The chapter also examines the relationship between emotions and time, divided into three dimensions: Chronos (linear time), Kairos (the opportune moment), and The Hours (cyclical, natural time). Emotions shape our temporal perception: sadness slows time, joy makes it fly, fear distorts it. By embracing natural rhythms, we can recover emotional harmony and resilience.

In professional and healthcare settings, Marini warns against artificial emotional displays — such as obligatory corporate celebrations or excessive empathy — and promotes authentic, daily emotional awareness grounded in trust, listening, and presence. In healthcare, emotional attunement is essential to prevent burnout and compassion fatigue, allowing caregivers to remain empathetic yet balanced.

Finally, Marini celebrates localized emotions — culturally specific feelings like mudita (joy for another's success) or iktsuarpok (the impatient happiness of waiting for someone). These express nuances lost in globalized English emotion terms. The chapter closes with a poetic call to dwell in the light emotions — calmness, curiosity, gentleness — and to recognize that human beauty lies not in emotional excess, but in the delicate coexistence of serenity and reflection.