

Questa immagine è stata dichiarata foto dell'anno della 64ª edizione del World Press Photo. Realizzata dal fotografo danese Mads Nissen, mostra l'abbraccio tra Rosa Luzia Lunardi, 85 anni, e l'infermiera Adriana Silva da Costa Souza, nella casa di cura Viva Bem, a San Paolo del Brasile. Un'immagine simbolica ed empatica della pandemia.

Si può dire senza la minima esitazione che il 2020 e il 2021 ci abbiano dato abbastanza motivi per essere scossi. I nostri sentimenti si sono avvicinati alla superficie e molte persone hanno cominciato a esprimere turbamenti o gioie senza le maschere di un tempo, quasi che il nostro mondo di dentro rotolasse fuori, come quando eravamo bambini e i lucciconi solcavano liberi le guance. Bene così, giusto così. Scrisse Charles Dickens in *Grandi speranze*: «Sa il cielo che non abbiamo mai ragione di vergognarci delle nostre lacrime, perché sono pioggia sulla polvere accecante che avvolge i nostri cuori induriti». Cuori oppressi, cuori angosciati.

Il dolore collettivo per le vite perdute è sconcertante, la paura ci insegue come uno tsunami e non dovrebbe sorprendere che mostrare le emozioni sembri essere diventata la nuova normalità. Perfino l'inflessibile cancelliera Angela Merkel s'è commossa quando ha chiesto alla Bundestag di inasprire le restrizioni in vista del Natale. E hanno fatto il giro dei media le lacrime di Mette Frederiksen, la premier danese, dopo l'ordine di sterminare 17 milioni di visoni, portatori di un ceppo nuovo di Sars-CoV-2.

L'onda interiore sgorga nelle donne anche negli uomini, obbligati troppo spesso da un'eredità culturale sbagliata a nascondere gli sconquassi per non apparire deboli, incapaci di resistenza alle intemperie. Mario Draghi, **SEGUE**



Psicologia

È il momento d'essere emotivi

Frenare le lacrime, celare le emozioni: troppo a lungo essere "educati" ha voluto dire anche questo. Ma dopo l'attuale tempesta tutte le risorse vanno impiegate per rinascere. A partire da quelle dell'intelligenza del cuore

di *Eliana Liotta* - foto di *Mads Nissen*

È il momento d'essere emotivi

Se l'ondata dei sentimenti rischia di travolgere tutto

La deprivazione di contatti sociali e il dolore collettivo possono aver innescato reazioni difficili da controllare. Ecco quali sono i sintomi e perché chiedere aiuto

SEGUITO nel giorno del primo intervento in Parlamento, ha ammesso: «Non vi è mai stato, nella mia lunga vita professionale, un momento di emozione così intensa». È crollato il campione Zlatan Ibrahimovic, pensando ai suoi figli rimasti in Svezia, e Fedez non ha avuto timori nel farsi vedere in lacrime qualche settimana fa mentre prendeva in braccio la figlia appena nata. Una verità primitiva, linguaggio muto.

Il senso di fragilità da pandemia

Secondo Charles Darwin, padre dell'evoluzionismo, le emozioni aiutano gli individui ad adattarsi all'ambiente. Sono comunicazioni non verbali, cruciali per farci capire dagli altri in maniera rapida e allo stesso tempo profonda, prima ancora delle parole. Non a caso ognuno accocchia il volto per dire senza dire in maniera personale e unica, aggrottando le sopracciglia, sgranando gli occhi, accentuando la gestualità.

Le emozioni fondamentali si ritiene che siano universali e innate. La teoria più diffusa ne conta sette di base: gioia, paura, tristezza, disprezzo, disgusto, sorpresa e rabbia. Indicano la reazione del cervello a uno stimolo e comportano risposte fisiologiche: si alterano il respiro e i battiti del cuore, varia la pressione sanguigna e si generano il rossore del viso oppure i brividi o il sudore.

Un'emozione è effimera e un'esplosione di gioia, per esempio, si concentra in una manciata di secondi. Ma ne resta l'eco, lasciando anche per ore una disposizione felice. Vale il contrario: l'umore di fondo modifica la suscettibilità agli stimoli che provocano le emozioni di base. Per esempio, quando si è ansiosi o stressati, una scintilla innocua può far scattare la collera o la tristezza.

«Anche se non viene vissuta direttamente come evento traumatico, una pandemia provoca un senso di fragilità e incertezza» nota Ylenia Canavesio, neuropsicologa di Humanitas Medical Care. «L'isolamento sociale può produrre cambiamenti fisiologici e sociali, per esempio del ritmo sonno-veglia, dell'attività fisica, dell'alimentazione, dell'esposizione

Quando il turbamento è troppo, bisognerebbe cercare una cura. «La pandemia emozionale ha preso fin dall'inizio a mordere: ansia, disturbi del sonno, paure, incertezza, rancore, sono emozioni che si alternano e crescono di intensità fino a sfociare

in disturbi clinicamente assimilabili ai disturbi post traumatici da stress e alla depressione» ha scritto sul *Corriere Salute* Claudio Mencacci, presidente della Società italiana di neuropsicofarmacologia. «Le ferite più profonde

portano il nome di solitudine, isolamento sociale, trauma che come un fiume carsico lacerava gli individui esponendoli a una maggiore vulnerabilità e fragilità». Allora bisogna chiedere aiuto e non vergognarsi di farlo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

alla luce solare. Sono tutti elementi che hanno poi un impatto sul nostro cervello emotivo».

«Sento dunque sono»

L'emotività è stata trascurata a lungo nella storia del pensiero, forse per il perpetuarsi del cosiddetto "errore di Cartesio", tenendo separati i sentimenti dalla ragione, con la logica e la volontà deputate al controllo delle pulsioni animali. Cogito ergo sum, penso dunque sono, postulava il filosofo. I neuroscienziati adesso aggiungono "sento dunque sono".

Emozioni e ragione non sono poli opposti, non c'è un dualismo, le due parti si completano a vicenda. Ed è opinione condivisa che si debba allenare non solo l'intelligenza cognitiva ma pure l'intelligenza emotiva, che è legata alla capacità di comprendere e usare in modo consapevole le percezioni che ribollono dentro di noi.

Lo psicologo americano Daniel Goleman ne ha definito le caratteristiche fondamentali nel suo best seller del 1995, *Intelligenza emotiva*. In sintesi: prendere l'abitudine di dare un nome a quello che sentiamo, osservare le nostre reazioni e l'effetto che hanno sugli altri. Così possiamo gestire i turbamenti negativi, come la rabbia, e così possiamo cercare una sintonia empatica con le persone che ci circondano.

I benefici del pianto

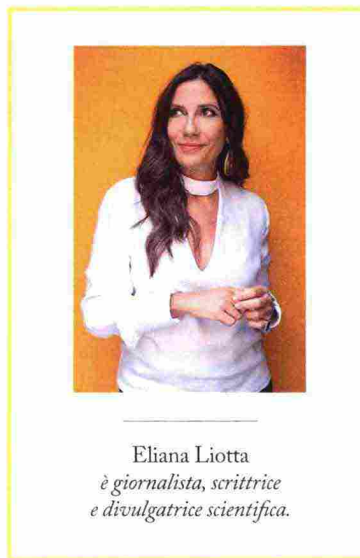
Il pianto è una delle risposte più naturali alle emozioni. Purifica, dicevano pensatori e medici dell'antica Grecia, tanto che rivivere i sentimenti dei protagonisti di una tragedia a teatro era considerato catartico.

Forse può funzionare come valvola di sfogo anche se al posto di Euripide c'è un filmone o una serie tv strappalacrime, qualche studio dice di sì. Quello che le ricerche attuali sottolineano dimostrano è il ruolo delle lacrime come meccanismo che consente di calmare lo stress e il dolore emotivo.

Non solo. Un adulto che soffre torna un po' bambino. Esprime con il pianto il suo dolore e chiama gli altri perché gli diano conforto. In fondo, le lacrime sono uno degli strumenti per stabilire relazioni tra gli esseri umani e a volte contengono una richiesta d'aiuto.

Si piange in cerca di un amico, si piange d'angoscia, di gioia. L'espressione tremula e trasparente ci riporta alla nostra condizione umana e ci consola. io

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Eliana Liotta
è giornalista, scrittrice
e divulgatrice scientifica.

CARLO FURGERI GILBERT

075648