



Le emozioni passano

22 aprile 2016



Le emozioni passano i sentimenti vanno coltivati

Raffaella De Santis, *la Repubblica.it*, 20 novembre 2012

Non conosciamo più la gioia delle cose durevoli, frutto di lavoro. Il grande sociologo Zygmunt Bauman spiega come i legami siano stati sostituiti dalle connessioni. E aggiunge: Ogni relazione rimane unica: non si può imparare a voler bene. Disconnettersi è solo un gioco. Farsi amici offline richiede impegno.

Amarsi e rimanere insieme tutta la vita. Un tempo, qualche generazione fa, non solo era possibile, ma era la norma. Oggi, invece, è diventato una rarità, una scelta invidiabile o folle, a seconda dei punti di vista.

Zygmunt Bauman sull'argomento è tornato più volte (lo fa anche nel suo ultimo libro **Cose che abbiamo in comune**, pubblicato da Laterza). I suoi lavori sono ricchi di considerazioni sul modo di vivere le relazioni: oggi siamo esposti a mille tentazioni e rimanere fedeli certo non è più scontato, ma diventa una maniera per sottrarre almeno i sentimenti al dissipamento rapido del consumo. **Amore liquido**, uscito nel 2003, partiva proprio da qui, dalla nostra lacerazione tra la voglia di provare nuove emozioni e il bisogno di un amore autentico.

Cos'è che ci spinge a cercare sempre nuove storie?

Il bisogno di amare ed essere amati, in una continua ricerca di appagamento, senza essere mai sicuri di essere stati soddisfatti abbastanza. L'amore liquido è proprio questo: un amore diviso tra il desiderio di emozioni e la paura del legame.

Dunque siamo condannati a vivere relazioni brevi o all'infedeltà ...

Nessuno è condannato. Di fronte a diverse possibilità sta a noi scegliere. Alcune scelte sono più facili e altre più rischiose. Quelle apparentemente meno impegnative sono più semplici rispetto a quelle che richiedono sforzo e sacrificio.

Eppure lei ha vissuto un amore duraturo, quello con sua moglie Janina, scomparsa due anni fa.

L'amore non è un oggetto preconfezionato e pronto per l'uso. È affidato alle nostre cure, ha bisogno di un impegno costante, di essere ri-generato, ri-creato e resuscitato ogni giorno. Mi creda, l'amore ripaga quest'attenzione meravigliosamente. Per quanto mi riguarda (e spero sia stato così anche per Janina) posso dirle: come il vino, il sapore del nostro amore è migliorato negli anni.

Oggi viviamo più relazioni nell'arco di una vita. Siamo più liberi o solo più impauriti?

Libertà e sicurezza sono valori entrambi necessari, ma sono in conflitto tra loro. Il prezzo da pagare per una maggiore sicurezza è una minore libertà e il prezzo di una

maggiore libertà è una minore sicurezza. La maggior parte delle persone cerca di trovare un equilibrio, quasi sempre invano.

Lei però è invecchiato insieme a sua moglie: come avete affrontato la noia della quotidianità? Invecchiare insieme è diventato fuori moda?

*È la prospettiva dell'invecchiare a essere ormai fuori moda, identificata con una diminuzione delle possibilità di scelta e con l'assenza di **novità**. Quella **novità** che in una società di consumatori è stata elevata al più alto grado della gerarchia dei valori e considerata la chiave della felicità. Tendiamo a non tollerare la routine, perché fin dall'infanzia siamo stati abituati a rincorrere oggetti **usa e getta**, da rimpiazzare velocemente. Non conosciamo più la **gioia delle cose durevoli**, frutto dello sforzo e di un lavoro scrupoloso.*

Abbiamo finito per trasformare i sentimenti in merci. Come possiamo ridare all'altro la sua unicità?

Il mercato ha fiutato nel nostro bisogno disperato di amore l'opportunità di enormi profitti. E ci alletta con la promessa di poter avere tutto senza fatica: soddisfazione senza lavoro, guadagno senza sacrificio, risultati senza sforzo, conoscenza senza un processo di apprendimento. L'amore richiede tempo ed energia. Ma oggi ascoltare chi amiamo, dedicare il nostro tempo ad aiutare l'altro nei momenti difficili, andare incontro ai suoi bisogni e desideri più che ai nostri, è diventato superfluo: comprare regali in un negozio è più che sufficiente a ricompensare la nostra mancanza di compassione, amicizia e attenzione. Ma possiamo comprare tutto, non l'amore. Non troveremo l'amore in un negozio. L'amore è una fabbrica che lavora senza sosta, ventiquattro ore al giorno e sette giorni alla settimana.

Forse accumuliamo relazioni per evitare i rischi dell'amore, come se la quantità ci rendesse immuni dell'esclusività dolorosa dei rapporti.

*È così. Quando ciò che ci circonda diventa incerto, l'illusione di avere tante **secondhe scelte**, che ci ricompensino dalla sofferenza della precarietà, è invitante.*

*Muoversi da un luogo all'altro (più promettente perché non ancora sperimentato) sembra più facile e allettante che impegnarsi in un lungo sforzo di riparazione delle imperfezioni della dimora attuale, per trasformarla in una vera e propria casa e non solo in un posto in cui vivere. **L'amore esclusivo** non è quasi mai esente da dolori e problemi - ma la gioia è nello sforzo comune per superarli.*

In un mondo pieno di tentazioni, possiamo resistere? E perché?

*È richiesta una volontà molto forte per resistere. Emmanuel Lévinas ha parlato della **tentazione della tentazione**. È lo stato dell'**essere tentati** ciò che in realtà desideriamo, non l'oggetto che la tentazione promette di consegnarci. Desideriamo quello stato, perché è un'apertura nella **routine**. Nel momento in cui siamo tentati ci sembra di essere liberi: stiamo già guardando oltre la routine, ma non abbiamo ancora ceduto alla tentazione, non abbiamo ancora raggiunto il punto di non ritorno. Un attimo più tardi, se cediamo, la libertà svanisce e viene sostituita da una nuova routine. La tentazione è un'imboscata nella quale tendiamo a cadere gioiosamente e vo-*

lontariamente.

Lei però scrive: Nessuno può sperimentare due volte lo stesso amore e la stessa morte. Ci s'innamora una sola volta nella vita?

*Non esiste una regola. Il punto è che ogni singolo amore, come ogni morte, è unico. Per questa ragione, nessuno può **imparare ad amare**, come nessuno può **imparare a morire**. Benché molti di noi sognino di farlo e non manca chi provi a insegnarlo a pagamento.*

Nel '68 si diceva: Vogliamo tutto e subito. Il nostro desiderio di appagamento immediato è anche figlio di quella stagione?

Il 1968 potrebbe essere stato un punto d'inizio, ma la nostra dedizione alla gratificazione istantanea e senza legami è il prodotto del mercato, che ha saputo capitalizzare la nostra attitudine a vivere il presente.

I legami umani in un mondo che consuma tutto sono un intralcio?

*Sono stati sostituiti dalle **connessioni**. Mentre i legami richiedono impegno, **connettere** e **disconnettere** è un gioco da bambini. Su Facebook si possono avere centinaia di amici muovendo un dito. Farsi degli amici offline è più complicato. Ciò che si guadagna in quantità si perde in qualità. Ciò che si guadagna in facilità (scambiata per libertà) si perde in sicurezza.*

Lei e Janina avete mai attraversato una crisi?

*Come potrebbe essere diversamente? Ma fin dall'inizio abbiamo deciso che lo stare insieme, anche se difficile, è incomparabilmente meglio della sua alternativa. Una volta presa questa decisione, si guarda anche alla più terribile crisi coniugale come a una **sfida da affrontare**. L'esatto contrario della dichiarazione meno rischiosa: **Viviamo insieme e vediamo come va...** In questo caso, anche un'incomprensione prende la dimensione di una catastrofe seguita dalla tentazione di porre termine alla storia, abbandonare l'oggetto difettoso, cercare soddisfazione da un'altra parte.*

Il vostro è stato un amore a prima vista?

Sì, le feci una proposta di matrimonio e, nove giorni dopo il nostro primo incontro, lei accettò. Ma c'è voluto molto di più per far durare il nostro amore, e farlo crescere, per 62 anni.

Differenza tra emozioni e sentimenti

Prati Milko, differenzatra.it, 30 Agosto 2011

Emozioni e sentimenti si manifestano come cambiamenti nel proprio ambiente fisico, sociale o mentale.

Secondo gli scienziati, le **emozioni** possono essere descritte come l'insieme delle risposte pubblicamente **osservabili**, connesse a determinate immagini mentali; i **sentimenti** invece si riferiscono all'**esperienza** da parte dell'individuo di tali cambiamenti, quindi all'esperienza privata delle emozioni. Inoltre le emozioni, in quanto manifestazioni pubbliche sono degli stati di breve durata e transitori, mentre i sentimenti possono rimanere attivi per un periodo più lungo.

Le **emozioni** sono un insieme di cambiamenti nello **stato corporeo** indotti dal cervello, in risposta ai contenuti dei **pensieri relativi** ad una specifica entità o ad un **particolare evento**. I processi psicologici e fisiologici interagiscono, dando vita ad **esperienze soggettive**, mutamenti corporei e tendenze **comportamentali**. Secondo lo psicologo **Paul Ekman** nell'individuo sono presenti sin dalla nascita delle **emozioni** di base quali **gioia, tristezza, rabbia, paura, vergogna e disgusto**.

La presenza di queste **emozioni** in individui appartenenti a **culture diverse** tra loro è stata rilevata attraverso l'analisi delle **espressioni facciali**: si è così notato che a variare non è l'**emozione** in sé, ma il **contesto** e l'**intensità** della sua espressione a seconda delle diverse **norme sociali**.

Le **emozioni** pervadono ogni aspetto della vita degli **individui** e influenzano in modo non indifferente anche la mente. Per fare un esempio, le **emozioni** incidono sulla memoria: numerose **ricerche** hanno evidenziato che in fase di recupero dell'informazione dalla **memoria**, avere uno **stato emotivo** congruente a quello presente al momento della **memorizzazione** dello stesso materiale può favorire il **ricordo**.

I **sentimenti** indicano l'**esperienza privata** che ogni individuo ha nel momento in cui sperimenta un'**emozione**. Secondo il neuro scienziato Antonio Damasio, l'organismo **interagisce** con l'ambiente non solo con il cervello, ma con l'intero **corpo**.

I **sentimenti non sono osservabili** in un'altra persona, infatti è possibile solo **percepire** i nostri stati **emozionali** e tentare di dare loro un **significato**. Sin dall'antichità gli uomini si sono interessati ai **sentimenti** ed è partire dall'opera di Cartesio, con la distinzione tra **res cogitans** e **res extensa**, che essi hanno assunto un'**importanza specifica** rispetto alle funzioni corporee.

Successivamente, i **sentimenti** sono stati prima denigrati con l'avvento della **rivoluzione industriale** e del capitalismo, poi hanno conosciuto una nuova **forza espressiva** durante il **Romanticismo** e agli inizi del XX sec. con la nascita della **Psicoanalisi** Freudiana. I **sentimenti** e, più in generale, la capacità dell'individuo di **riflettere** su di essi, sono indice della maturità psichica e affettiva del soggetto.