



e·mo·zio·nà·rio

Il non dizionario delle emozioni



*Scritto dal team clinico di Unobravo,
con un linguaggio che non è quello
del dizionario che usavi a scuola,
senza rinunciare al rigore.*

Indice

Introduzione	3
--------------	---

Tormentoni

«Sono in overthinking totale»	7
«Piena Rasah»	9
«Sono in modalità zombie»	11
«lo procrastinatore seriale»	13

Le Tendenze

«Ghosting, Orbiting & Co.»	15
«Ansia da Doomscrolling»	17
«American Dream Delusion»	19
«Sindrome dell'Impostore»	21

Fraasi senza tempo

«Sono geloso perché ti amo»	23
«Devo farcela da solo»	27
«Non voglio affezionarmi troppo»	30
«Non voglio disturbare»	33
«Se ci tieni, il tempo lo trovi»	35
«Lo faccio per il tuo bene»	37

Per finire	39
------------	----

Un po' di numeri	40
------------------	----

“
**Sento,
dunque
sono**”

- *Cartesio, semi-cit.*

Ghosting **orbiting** **breadcrumbing**

Ma anche “c’ho l’ansia da doomscrolling” o “la sindrome dell’impostore”.

Sempre più spesso ci capita di usare espressioni e parole per descrivere fenomeni così complessi, e così diffusi nella società in cui viviamo, da essere diventati esperienze collettive: cose che non succedono solo a te e che, proprio per questo, si sono guadagnate un nome condiviso e immediatamente comprensibile a chi le ha sperimentate.

Quel nome serve. Ci permette di raccontare in una parola sola una cosa che altrimenti richiederebbe una spiegazione di almeno dieci minuti.

Più di ogni altra cosa, nel suo essere decodificata, quell'espressione ci fa pensare che **se esiste, allora esiste anche qualcun altro a cui è successo e che la usa** - e, così, **può farci anche sentire meno soli**.

C'è però una cosa che quelle parole non sempre fanno. Danno voce a quello che è successo, e non alla **complessità di tutte le sensazioni che ci hanno attraversato**.

Ma un nome condiviso racconta cosa ci succede, non sempre cosa proviamo. **Dare un nome a un'emozione può essere il primo passo per aiutarci a cambiare il rapporto con ciò che proviamo**, anche quando ci sentiamo "scomodi".

Da qui l'idea del nostro **Emozionario - il primo vocabolario delle emozioni che funziona a rovescio**. Per cercare il significato di qualcosa di solito si parte dalla parola. Qui, invece, troverai frasi ed espressioni comuni, che può capitare di usare per descrivere fenomeni che ti hanno attraversato o con cui ti misuri proprio ora. Oltre a quelle proprie delle generazioni più giovani, tormentoni e tendenze, ci troverai anche quelle che noi abbiamo chiamato frasi senza tempo - ovvero quelle che non passano davvero mai di moda.

Nessuna delle voci che leggerai ti restituirà un quadro fatto di verità scolpite nella pietra o collegamenti di causa-effetto tra i fenomeni descritti. Quello che troverai sono delle ipotesi - **una lettura possibile tra molte, scritta perché tu possa capire se ti ci ritrovi e se ti invita a qualche spunto di riflessione**.

Il nostro invito è trattare queste pagine come uno **spunto di autoriflessione**: qualcosa che ti spinga a rallentare un minuto su frasi che leggi o pronunci, forse, ogni giorno, e su tutto quello che potrebbe esserci dietro.

Alla fine di ogni voce troverai due o tre spunti di carattere generale non sono istruzioni o suggerimenti: puoi prendere quello che ti ispira e lasciare lì il resto. E se qualcosa di ciò che leggi ti tocca in modo particolarmente intenso, o senti che da solo non basta, parlarne con un professionista può aiutarti.

Tutte **le emozioni**, dalla prima all'ultima, **sono uno strumento prezioso che abbiamo a disposizione**.

A volte, per accorgercene, può aiutare **guardarle da un'altra prospettiva**.

Nota metodologica

Per individuare le emozioni in gioco ci siamo affidati alla ruota delle emozioni di **Robert Plutchik**.

Plutchik (1927-2006) è stato uno psicologo statunitense, a lungo docente all'Albert Einstein College of Medicine di New York. A partire dagli anni 70, ha sviluppato una teoria psicoevolutiva delle emozioni, che si fondava su un concetto principale: **le emozioni non sono incidenti di percorso, ma meccanismi di adattamento che condividiamo con altre specie, ognuno con una sua funzione.**

Nel 1980 questa teoria ha preso la forma della ruota: otto emozioni primarie - gioia, fiducia, paura, sorpresa, tristezza, disgusto, rabbia, attesa - disposte a coppie di opposti, che possono presentarsi con intensità diverse e che, secondo il suo modello, combinandosi tra loro danno origine a tutte le altre. È il motivo per cui in queste pagine troverai delle somme: ad esempio, l'ansia come paura più attesa, l'invidia come tristezza più rabbia. Non prenderle come formule matematiche. **Sono un modo per far vedere che le emozioni percepite come più complesse, quelle che a volte facciamo più fatica a nominare, sono quasi sempre composte da più sfaccettature.**

Se cerchi la ruota in rete ne troverai molte versioni, e non sono tutte identiche tra loro. Questo testo riflette un'**interpretazione dei concetti principali del suo lavoro**, resa in italiano e pensata per essere letta da chiunque, non solo da chi studia psicologia.

Una precisazione importante

Questa guida non è uno strumento diagnostico e non ha alcun valore clinico.

Quello che leggerai sono riflessioni di carattere generale, scritte per un pubblico ampio, e in nessun caso costituiscono una diagnosi, una valutazione o il supporto psicologico che solo un professionista può offrirti. Trattala come uno strumento di autoriflessione che potrebbe aiutarti nell'esplorare te stesso.

E se quello che provi dura nel tempo, influisce sulla qualità della tua vita, sul sonno, sulle tue relazioni o sul tuo lavoro, o se semplicemente senti che vorresti parlare con qualcuno di qualificato, cercare un aiuto è il primo passo per prenderti cura del tuo benessere.



Sono in overthinking totale

E se fosse **ansia**? *

*
àn-sia, s.f. - emozione composta: paura + attesa/anticipazione

Ti suona familiare?

Di giorno non ti ricordi dove hai messo le chiavi, poi scocca mezzanotte e riesci a elencare in ordine cronologico tutte le cose che domani potrebbero andare storte alla presentazione (tra cui l'irrimediabile figuraccia con persone che non ci saranno neppure). C'è poi quella conversazione di tre anni fa. Quella che rifai ogni tanto, riuscendo finalmente ad infilare la battuta giusta al momento giusto. Per non parlare del messaggio riletto per la diciottesima volta, con tanto di analisi grammaticale che renderebbe la tua maestra elementare orgogliosa di te - il tutto per (non) rispondere alla domanda più antica del mondo: ma ci è o ci fa?

Lo spunto in più: qui, oltre all'ansia, potrebbero entrare in gioco altre emozioni, come la vergogna o il rimpianto. L'overthinking non sempre guarda al futuro.

Possibili letture

Potrebbe essere perfezionismo, o il bisogno di tenere in ordine variabili che in ordine non ci stanno. Magari c'è la paura di sbagliare mentre qualcuno ti guarda.

Spesso, il filo che tiene tutto questo insieme è l'ansia. L'ansia non è un difetto di fabbricazione e, come tutte le emozioni, ha una funzione nella nostra vita.

Ti mette in allerta, preparando il tuo corpo ad affrontare ostacoli, piccoli o grandi che siano. Nella giusta misura stimola il tuo interesse, la tua curiosità e la tua concentrazione - e no, non è un caso che si possa presentare quando in ballo c'è qualcosa a cui tieni. A volte funziona un po' come una luce in un angolo buio: ci segnala un tema rimasto aperto, un limite che abbiamo superato, un bisogno a cui, forse, non abbiamo ancora dato voce.

Non ti sta avvertendo che non sei all'altezza.

Forse vorrebbe avisarti che quella cosa per te conta, in un modo che il tuo corpo riconosce.

Le emozioni in gioco

Ansia = Paura + Anticipazione

L'ansia non è un'emozione di base. Nasce da due emozioni che si sommano: la paura e l'anticipazione. In pratica è paura di una cosa che non è ancora successa e che non è detto succederà.

"C'è un cane che ringhia" diventa "potrebbe esserci un cane". Il cane vero prima o poi se ne va, ma la possibilità che ci potrebbe essere... resta.

E quindi?

Come tutte le emozioni, anche l'ansia gioca un ruolo fondamentale e funzionale al nostro benessere mentale. L'obiettivo non è solo farla passare ma anche provare a guardarla da una nuova prospettiva.

Problema o ipotesi?

Può essere utile chiedersi: c'è qualcosa che posso fare oggi, su questa cosa? Se la risposta è sì, forse hai davanti un problema concreto, e a volte anche un'azione piccola può aiutare ad alleggerirlo. Se la risposta è no, può darsi che si tratti di un'ipotesi: qualcosa che abita un futuro che non è ancora arrivato.

Uno spazio per i pensieri

Alcune persone trovano utile riservare alle preoccupazioni una piccola finestra di tempo durante la giornata, magari non a ridosso del momento di andare a dormire. Quando un pensiero arriva fuori da quello spazio, si può provare ad annotarlo e a tornarci dopo. Anche scriverlo su un foglio e metterlo da parte, a volte, può dare un po' di respiro.

Quando rileggere non basta

Se ti accorgi di rileggere lo stesso messaggio, o di controllare la stessa cosa più e più volte, forse, a un certo punto, non stai più cercando informazioni, ma un po' di sollievo. Restare in quel fastidio senza doverlo risolvere subito a volte può aiutare. Non è semplice, e va bene procedere con i tuoi tempi. È anche così che, piano piano, si può imparare a convivere un po' di più con l'incertezza. E se i pensieri o i controlli diventano molto frequenti e faticosi da fermare, parlarne con un professionista può aiutarti a trovare strategie più adatte a te.

Piena Rasah

E se fosse **insofferenza?** *

*
in·sof·fe·rèn·za, s.f. - emozione primaria a bassa intensità,
famiglia della rabbia

Ti suona familiare?

La chat di gruppo che alle 23:40 organizza una cosa per questo sabato (quando tu hai già fatto presente per almeno quattordicento volte che eri già impegnata). Il cliente che richiede l'ennesimo editing, sulla versione Final_Final_FINAL. Il tuo manager che con la leggerezza di Carla Fracci nei suoi anni migliori inserisce, nella tua To-Do List già infinita, un task.

"Piena Rasah" - che, per economia, abbiamo declinato al femminile sovraesteso - è un'espressione furba: sdrammatizza una situazione che è vicina all'escalation, vestendo di ironia una situazione che, talvolta, può avere anche ben poco dell'ironico.

Possibili letture

Magari la stanchezza di dover sempre spiegare. O la sensazione che qualcuno stia occupando più spazio di quello che gli spetta. Magari potrebbe esserci troppo rumore di fondo, e quella dichiarazione segnala al resto del mondo che hai raggiunto il tuo limite, senza costringerti a spiegare quello che senti o pensi.

Il filo che tiene tutto questo insieme può essere l'insofferenza, una forma meno intensa della rabbia. Spesso ci avvisa che è stato oltrepassato un confine importante per noi, che si tratti del nostro spazio, del nostro tempo o di qualcosa a cui teniamo. E a volte, insieme all'insofferenza, può esserci anche altro: la tristezza di quel magone, o la sensazione di essere sopraffatti da troppe richieste.

Le emozioni in gioco

Insofferenza = Fastidio + Noia

Nella ruota di Plutchik il fastidio è una versione meno intensa della rabbia e la noia può collocarsi come uno stato d'animo legato al disagio.

Quando rabbia e disgusto si combinano con più forza possono dare origine al disprezzo. Distinguere il disprezzo dall'insofferenza è importante: il disprezzo è un'emozione molto più intensa, che può squalificare l'altra persona.

L'insofferenza può dirci qualcosa di diverso: ad esempio che teniamo ancora a ciò che sentiamo minacciato.

E quindi?

L'obiettivo non è diventare infinitamente pazienti. Si può provare a capire cosa ti sta segnalando quel "Piena Rasah" che, a volte, ti sale dalla bocca dello stomaco.

E poi?

Provare a chiedersi cosa è successo prima che venisse pronunciata quella frase, che nel meccanismo che si è attivato può non rappresentare la "miccia dell'incendio", quanto l'allarme che lo prova a segnalare.

Dare un nome a quel che si sente

A volte una frase ironica può essere il modo più semplice per descrivere situazioni complicate. Questo, però, rischia di farti perdere di vista la situazione che genera in te quel senso di insofferenza. Il primo passo può essere chiederti come e perché quella situazione ti sta stretta.

Perché quando un'emozione ha finalmente un nome, può essere più facile evitare che guidi le tue reazioni.

Sono in modalità zombie

E se fosse **tristezza**? *

* tri-stéz-za, s.f. — emozione primaria; nella sua forma meno intensa si chiama pensosità

Ti suona familiare?

Tre proposte per il weekend, una più bella dell'altra. Una pila di libri da leggere alta quasi quanto te. E poi quella serie di cui hai letto recensioni stellari, che però proprio non riesci a iniziare, anche se è più o meno da tre ore che sei seduto sul divano, saltellando da uno stimolo all'altro.

Dulcis in fundo, la parte più antipatica (che non sempre arriva, ma quando arriva si fa sentire): quella sensazione strana, in cui senti di non aver sfruttato il tuo tempo nel modo migliore ma, al tempo stesso, le energie sono talmente scariche che fatichi a immaginare un'esplorazione diversa da quella del cuscino. Qui a volte può emergere anche un pò di senso di colpa.

Possibili letture

Come sempre, non c'è una sola spiegazione.

Sotto ci può essere una stanchezza che si è accumulata rispetto a tante sfide - piccole o grandi - a cui hai dovuto rispondere. Ci può essere la noia, che è molto più interessante di quanto sembri, perché potrebbe segnalarci che quello che, magari, una volta ci entusiasmava, ora non lo fa più. La sensazione che le giornate si somiglino un po' troppo, che manchi qualcosa di nuovo. O ancora, la mancanza di qualcosa da aspettare, un progetto o un desiderio che ti metta in movimento.

E a volte, dietro tutto questo, può esserci la tristezza, spesso nella sua forma più lieve: quella che Plutchik chiama pensosità. Anche la tristezza ha le sue funzioni, e una può essere farti rallentare. Può abbassare il ritmo, spostare l'attenzione dall'esterno verso l'interno, dare il tempo di fare i conti con qualcosa, a volte di lasciarlo andare. E spesso può segnalare, a noi e agli altri, che abbiamo bisogno di un po' di vicinanza.

Quando è passeggera, questo rallentamento può essere prezioso. Quando invece dura a lungo puoi chiederti se può essere utile chiedere aiuto ad un professionista.

Le emozioni in gioco

Pessimismo = Tristezza + Attesa

Nella ruota di Plutchik l'attesa è ciò che ci proietta avanti: è quella che fa venire voglia delle cose prima ancora che succedano. Quando la tristezza si mescola all'attesa, il futuro può colorarsi in anticipo (e non di tinte rosa), e tutto quello che c'è davanti ci può sembrare già scritto.

Per questo, a volte, può essere utile dirsi: "In questo momento non trovo la motivazione per farlo". È una frase che descrive quello che succede, senza trasformarlo in un giudizio su di te. Forse può alleggerire un po' il senso di colpa e lasciare spazio alla curiosità: cosa mi sta frenando, adesso?

E quindi?

L'obiettivo non è tornare motivati subito. Piuttosto provare a non trattare la mancanza di voglia come un qualcosa di permanente e imm modificabile.

Better done than perfect

Spesso pensiamo che sia la voglia a mettere in moto un'azione. A volte, però, succede anche il contrario: cominciare a fare qualcosa può, un po' alla volta, far nascere la voglia di continuare. Soprattutto nei periodi più stressanti, può essere d'aiuto scegliere una cosa piccola e provare a portarla a termine, anche se non viene perfetta.

Un menù più corto

Quando non si ha voglia di fare niente, anche avere tante opzioni può sembrare faticoso. Forse può aiutare sceglierne una sola, magari la più piccola, e darle una possibilità senza rimetterla subito in discussione. Capita spesso che la motivazione non arrivi prima di cominciare, ma strada facendo. E se l'opzione che scegli è riposare, va bene anche così.

Sospendere il giudizio

"Oggi è una giornata a bassa energia" è una frase che non esprime un giudizio, ma fotografa la transitorietà della situazione. Se oggi senti il bisogno di andare piano - e va bene così.

Importante

Una cosa però vale la pena dirla. Se la mancanza di voglia dura da settimane, se si porta via anche le cose che prima ti piacevano, se la mattina è diventata la parte più difficile della giornata - forse può essere il momento in cui parlarne con qualcuno, uno psicologo o inizialmente anche solo una persona di cui ti fidi, può essere una cosa molto sensata.

lo procrastinatore seriale

E se fosse vergogna?

* ver·gó·gna, s.f. - emozione composta: paura + disgusto

Ti suona familiare?

“lo procrastinatore seriale”: magari lo dici ridendo, di solito per primo, prima che possa dirlo qualcun altro. E intanto c'è quella mail di quattro righe ferma da undici giorni. E la scrivania che senti l'irrefrenabile impulso di riordinare, guarda caso la sera prima di una consegna. C'è la tab aperta da marzo (e, ok, anche quella ferma lì da aprile) o, ancora, quel progetto che sulla carta ti piace tantissimo, ma non riesci mai ad iniziare.

Possibili letture

Possiamo pensare a un compito troppo grande, qualcosa che nella sua complessità ti impensierisce perché non hai la certezza di saperlo fare. Magari potrebbe esserci un giudizio che temi e che, finché la cosa non è finita, non può arrivare.

Rimandare non è qualcosa di esclusivamente riconducibile alla pigrizia. A volte, è anche una strategia di regolazione emotiva, cioè un modo molto efficace - a brevissimo termine - che il nostro corpo attua per evitare una sensazione scomoda. Non evitiamo un compito - spesso, evitiamo la sensazione associata a quello specifico esercizio.

E quando ti definisci “procrastinatore seriale” è come se stessi creando un'armatura: costruita bene, persino capace di stimolare negli altri un pizzico di ironia. Così facendo, però, potresti convincerti che un comportamento, che magari a volte può crearti anche qualche problema, sia un pezzo della tua identità che, in quanto tale, non può essere cambiato. Questo può diventare il terreno della vergogna.

Il senso di colpa può riguardare qualcosa che hai fatto: “ho rimandato quella mail”. La vergogna può riguardare chi sei: “sono uno che rimanda sempre”. E, a differenza di un comportamento, sembra impossibile da modificare.

Le emozioni in gioco

Vergogna = Paura + Disgusto

La paura può essere quella del giudizio: la sensazione che qualcuno ci guardi, e potrebbe vedere che non siamo all'altezza di un compito che dobbiamo portare a termine. A volte, quel qualcuno siamo noi stessi, nelle vesti di un giudice molto severo. Il disgusto, nella ruota di Plutchik, è l'emozione che ci aiuta a tenerci lontani da ciò che ci fa male: serve a proteggerci da qualcosa, a tenerci lontano dalla fonte di una sensazione che il nostro corpo riconosce come poco confortevole.

La vergogna nasce dall'intreccio di queste sfumature, ed è un'emozione profondamente sociale: ci può segnalare che stiamo rischiando di non essere accettati, per qualcosa di cui siamo responsabili.

E quindi?

Il tema, qui, non è necessariamente diventare una persona organizzata entro venerdì. Possiamo provare ad allentare un'etichetta che rischia di starti stretta. Dare un nome a quello che provi può aiutarti a capirlo, dare un nome definitivo a chi sei, invece, rischia di chiuderti dentro a una definizione.

Dal chi al cosa.

Invece di "Sono un procrastinatore" a volte può aiutare dire "oggi non ho aperto quel file". Sembra una sfumatura, ma può definire un cambio di categoria: la prima rischia di suonare come qualcosa di definitivo, la seconda invece può definire un'azione che oggi non hai fatto ma che, quando potrai, riuscirai a completare.

Meno posta in gioco, stessa ambizione

"Buona la prima"? Non sempre. Ecco perché può essere importante darsi l'obiettivo di iniziare a fare qualcosa, dandosi la possibilità di non farlo in modo perfetto.

Quello che c'è intorno al compito

A volte, forse, a frenarci non è tanto il compito in sé, quanto quello che gli sta attorno. Il momento in cui qualcuno vedrà il tuo lavoro e magari lo valuterà. L'effetto che potrà avere. Il modo in cui potrebbe cambiare qualcosa nei rapporti con le persone coinvolte. O forse qualcosa di diverso, che conosci solo tu. Riconoscere che c'è qualcosa che ci blocca non lo fa sparire, ma può aiutare a guardarlo in un altro modo: non come una sentenza, ma come qualcosa con cui si può provare a fare i conti, un passo alla volta..

Ghosting, Orbiting & Co.

E se fosse **delusione**? *

*
de·lu·sió·ne, s.f. - emozione composta: sorpresa + tristezza

Ti suona familiare?

Non è che quella persona ti abbia detto addio: si è proprio data alla macchia. Che è pure peggio, perché quando leggi il finale di un libro puoi passare al prossimo, ma cosa succede quando il finale non c'è?

Intanto però le tue storie le guarda. Tutte, puntualmente, entro i primi dieci minuti. C'è il messaggio lungo a cui risponde con un pollice, che è un modo di dire "ho letto" senza dire niente. Per non parlare di quel "Ciao, come stai?" che risponda a tradimento, dopo mesi di silenzio.

Ghosting, orbiting, benching - fenomeni diversi, ma che oltre all'ing hanno, forse, in comune una cosa: portarti ad analizzare ciò che hai scritto, detto, fatto, alla ricerca di qualcosa che possa spiegare un comportamento indecifrabile. Ed è su questo che vogliamo soffermarci, con te.

Possibili letture

Talvolta dietro tutto questo può esserci la delusione. La delusione può arrivare quando si verifica un evento che non avevamo previsto e abbiamo la percezione che ci stia togliendo qualcosa: è il momento in cui capiamo che la storia che sentivamo di vivere non corrisponde pienamente alla realtà, e c'è qualche crepa. La delusione ci potrebbe segnalare che le nostre aspettative e la realtà si sono allontanate, e il punto, allora (forse) non è continuare a cercare il finale di una storia che l'altra persona ha lasciato in sospeso, ma provare a tornare a essere protagonista della tua.

Delusione = Sorpresa + Tristezza

Nella ruota di Plutchik la sorpresa è l'emozione dell'imprevisto, quella che ci fa fermare e riorientare. Da sola dura pochissimo. Ma quando l'imprevisto si rivela anche una perdita, da questo incontro nasce quella che possiamo chiamare delusione (Plutchik la definisce "disapproval").

E quindi?

Può essere utile chiederti se c'è qualcosa, nel tuo comportamento, su cui vale la pena riflettere. Ma senza trasformarlo in un processo a te stessa: davanti a questi fenomeni, la spiegazione non dipende solo da te. Riguarda una cosa successa dentro un'altra persona, a cui non hai accesso e a cui, forse, lei stessa non riesce ad accedere fino in fondo.

Scrivere un finale

Quando il finale manca, c'è chi sceglie di scriverlo da sé: una lettera, qualche riga, un messaggio che non verrà mai spedito. A volte è un modo per iniziare a chiudere quella parentesi. Perché anche riconoscere che un finale non c'è può, in un certo senso, diventare già un finale.

Osservarsi

Se ti capita di aprire il suo profilo più volte al giorno, forse dietro quel gesto non c'è solo curiosità per come sta: a volte è un modo per tenere aperta una porta, anche quando si sente che potrebbe fare male. C'è chi, notandolo, sceglie di fermarsi un momento prima di aprirlo, per chiedersi cosa sta cercando davvero in quel momento.

Mettersi nelle scarpe altrui.

Non è detto che chi sparisce ne sia pienamente consapevole. Se chiedi a chi "sparisce" perché non ha risposto, può capitare che non lo sappia dire. Magari il primo giorno era "rispondo stasera". Il quarto giorno la risposta richiedeva una spiegazione. Il dodicesimo, la spiegazione avrebbe dovuto essere abbastanza convincente da giustificare un silenzio di dodici giorni. Insomma, il silenzio può essere una serie di rinvii che a un certo punto si è calcificata.

Questo non lo rende meno doloroso per chi resta. Lo rende però molto meno personale di quanto possa arrivarti.

E se quello che sparisce sei tu?

Sospendiamo il giudizio, perché a volte i rumori di fondo si fanno assordanti e sentiamo il bisogno di spazio. Vale però la pena sapere due cose: se ti allontani perché quella relazione ti fa sentire a disagio, in pericolo o sotto pressione, proteggerti viene prima di tutto. Se invece il silenzio nasce dalla fatica di trovare le parole, capita che basti poco, anche solo un messaggio.

Ansia da Doomscrolling

E se fosse curiosità? *

*
cu-rio-si-tà, s.f. — emozione secondaria, dall'incontro di fiducia e sorpresa

Ti suona familiare?

Sono le 00:47 - e lo sai perché l'ora l'avevi letta quaranta minuti fa, prima di aprire due social network e diventare il massimo esperto vivente su un conflitto, due catastrofi, un'inchiesta sulle microplastiche e le condizioni di salute di un attore che a stento conosci.

E se domani qualcuno ti chiedesse di riassumere quel che hai letto, forse faticheresti a ricordare i dati esatti. Eppure c'è quell'impulso che ti porta a riaprire le app, a restare informato sugli ultimi sviluppi della vicenda, magari anche con l'idea che la prossima notizia sia quella davvero fondamentale, che ti fa sentire finalmente padrone di un quadro così complesso. E quando spegni, forse la sensazione con cui convivi non è esattamente quella che descriveresti come "serenità".

Possibili letture

Sotto ci può essere il bisogno di sentirsi preparati, che è tutt'altro che assurdo: davanti a eventi che facciamo fatica a spiegare, che magari possono persino farci sentire impotenti, sapere assomiglia molto al "fare qualcosa". Ci può essere anche l'idea che smettere di guardare equivalga a girare la testa dall'altra parte, come se l'attenzione fosse una forma di solidarietà. Magari c'è solo una giornata in cui fatichi a non fare scrolling (e va bene così).

Spesso, almeno all'inizio, può esserci la curiosità. La curiosità è l'emozione che ci fa avvicinare a quello che non conosciamo, invece di farci fuggire. Se ci pensi, è un po' quello che ci ha spinto a uscire dalle caverne, che ci fa iniziare una saga, che ci fa chiedere "e poi?". In questo caso, questa emozione sembra evolvere in qualcosa di diverso.

Le emozioni in gioco

Curiosità = Fiducia + Sorpresa,

che diventa Allarme = Sorpresa + Paura

Nella ruota di Plutchik la fiducia va intesa come apertura, disponibilità a lasciare entrare qualcosa. Sommata alla sorpresa dà la curiosità, cioè il motivo per cui ci avviciniamo alle cose nuove invece di temerle.

Nel doomscrolling le cose possono funzionare in modo diverso. La sorpresa spesso resta, la fiducia può lasciare posto alla paura. È il motivo per cui quaranta minuti di feed possono farti sentire più drenato di due ore di palestra. Quello che il tuo corpo potrebbe aver percepito è la necessità di attivarsi davanti a un pericolo che fatica a processare, anche se lontano.

E quindi?

Non si tratta di leggere solo buone notizie evitando quelle “cattive”, ma provare a trovare un modo diverso per canalizzare la tua curiosità.

Mettere a fuoco il qui e ora.

Quando una notizia ti turba, può essere utile fermarsi un momento e chiedersi: come mai mi sento così? A volte si ha la sensazione di non poter fare nulla per cambiare le cose in quel preciso istante, e può anche andare bene così. Esistono informazioni che si possono conoscere, senza dover necessariamente “sorvegliare” o agire in quel preciso momento.

Darsi un confine

Un feed è fatto per non finire mai: non c'è un fondo da raggiungere, e forse per questo è così difficile staccarsi. Non esiste un modo giusto per gestirlo, ma a volte qualche piccolo confine aiuta a ritrovare spazio: un tempo definito, poche fonti di fiducia, un momento della giornata dedicato alle notizie. Ognuno può trovare la misura che sente più adatta a sé.

Ascoltare il corpo

Quando chiudi l'app, come ti senti? A volte il corpo lo dice prima di noi: la mascella serrata, le spalle tese, il respiro più corto. Puoi provare a notarlo, senza bisogno di cambiare nulla.

Davanti a notizie che percepiamo come minacciose, il corpo può attivare la risposta di “attacco o fuga” (fight or flight): si prepara ad agire, anche se non c'è niente da affrontare in prima persona. Quell'attivazione può restare senza sbocco, e in quello stato può essere più difficile elaborare davvero ciò che hai letto.

American Dream Delusion

E se fosse **invidia**? *

*
in-vi-dia, s.f. — emozione secondaria, dall'incontro di tristezza e rabbia

Ti suona familiare?

Hai fatto le cose nell'ordine in cui, fin da bambino, ti avevano spiegato che andavano fatte. Hai studiato, ti sei spostato, hai accettato il primo lavoro perché era un investimento su di te e il secondo perché era esperienza. Adesso hai più o meno l'età che aveva il papà di Kevin McCallister (quello con la villa su tre piani, le luminarie da centro storico e la possibilità di portare un'intera famiglia a Parigi), mentre tu forse salti ancora da un lavoro all'altro, hai traslochi infiniti alle spalle e una situationship.

E, ripensando ai sogni che avevi da bambino, a quello che avevi immaginato per te, forse non sei ancora esattamente dove pensavi saresti arrivato. Forse il punto, allora, non è tanto recuperare un ritardo, ma accorgersi che la strada può essere cambiata. Le tappe che un tempo sembravano quasi scontate oggi possono arrivare più tardi, in un ordine diverso, a volte per vie che nessuno ti aveva spiegato, e non certo per mancanza di impegno. Altre volte, possono non arrivare affatto. Nel frattempo, però, puoi aver costruito molto altro: le città in cui hai imparato a orientarti, le persone incontrate lungo il percorso, le cose che sai fare e che nessuno può toglierti. E magari queste cose le sai - eppure non puoi fare a meno di chiederti dove hai sbagliato.

Possibili letture

Si potrebbe trattare di stanchezza di rincorrere una soglia che sembra spostarsi sempre più in alto. O la sensazione di aver dato tutto, in un gioco di cui, nel frattempo, hanno cambiato le regole e non sei stato avvisato. O magari c'è "solo" il confronto quotidiano, con le vite degli altri che, pur avendo la tua stessa età, sembrano "avercela fatta". A volte può comparire l'invidia, che può capitare di vergognarsi di provare. Generalmente, si può essere più inclini ad ammettere che proviamo rabbia, tristezza, persino vergogna. Ma l'invidia può portare a sentirci in colpa per i nostri pensieri.

E invece l'invidia è, come tutte le emozioni, una risorsa preziosa a nostra disposizione. Ci può offrire una misura di qualcosa che desideriamo ma non siamo ancora riusciti ad ottenere. A volte, ci può essere anche un po' di rabbia, che può non essere diretta alla persona della quale ci si sente invidiosi: riguarda piuttosto la situazione che sta vivendo o l'obiettivo che è riuscita a raggiungere, e che potresti desiderare anche tu.

Le emozioni in gioco

Invidia = Tristezza + Rabbia

Nella ruota di Plutchik l'invidia nasce da due emozioni che si sommano: la tristezza per qualcosa che manca e la rabbia per qualcosa che percepiamo essere ingiusto.

La tristezza indica un desiderio: c'è una cosa che vorresti e non hai. La rabbia può indicare una regola: c'è qualcosa che, nel tuo percepito, non sta andando come ti aspettavi.

E quindi?

Osservare la propria invidia a volte aiuta a prendere maggiore consapevolezza dei propri desideri.

Dare un nome al desiderio

Può aiutare provare a tradurre l'invidia in una frase che comincia con "io vorrei". "Vorrei quello che ha lui" spesso rimanda a un'immagine vaga, che non dice con precisione cosa desideri. "Vorrei smettere di traslocare ogni due anni" è già più chiaro, ed è una frase da cui si può partire per fare qualcosa di concreto.

Desiderio o ingiustizia?

In quello che ti infastidisce, quanto c'è di "Lo vorrei anche io" e quanto di "Non è giusto che io non ce l'abbia"? Spesso ci sono entrambe le cose, ma sono due bisogni diversi, e distinguerli può aiutare a capire di che tipo di risposta hai bisogno.

Quello che non si vede

Nel confronto con gli altri tendiamo a vedere soprattutto la parte migliore della loro vita, e molto meno la fatica, le rinunce o gli errori che non vengono mostrati. Non significa che il tuo disagio non abbia ragioni, perché a volte le differenze sono reali. Ma quando ti accorgi che stai paragonando la tua vita a quella di qualcun altro, può essere utile chiedersi quanto di quell'immagine conosci davvero.

Sindrome dell'Impostore

E se fosse **senso di colpa**? *

*
sèn-so di còl-pa, loc. s.m. — emozione secondaria,
dall'incontro di gioia e paura

Ti suona familiare?

Ti è successo qualcosa di bello - magari qualcosa che desideravi da tempo. La promozione, i complimenti davanti a tutti per un progetto a cui hai lavorato sodo. E subito dopo un senso di sollievo, forse di contentezza persino, può capitare che si impadronisca di te un senso di allarme. Come una vocina interiore che, dopo aver fatto i conti, ti comunica con chirurgica precisione e autorevolezza che non tornano.

Poi partono alcuni pensieri. "Il colloquio è andato bene, ma solo perché quel giorno il tuo manager era di buon umore". Il progetto ha funzionato, ma solo "grazie al contributo della tua collega, che ha trasformato una buona idea in un'idea vincente". La promozione è arrivata "solo perché hai avuto la fortuna di essere nel luogo giusto al momento giusto", perché "Guarda quante altre persone brillanti ci sono qui dentro, non può che essere così". E poi quel pensiero lì: "Se qualcuno si accorgesse che tutto questo non me lo merito?"

Possibili letture

A dispetto del nome, la "sindrome dell'impostore" non è una diagnosi: non compare nei manuali diagnostici, e chi l'ha descritta per la prima volta parlava di "fenomeno dell'impostore". Può essere un'esperienza più comune di quello che pensiamo, a cui è rimasto attaccato un nome che può spaventare, perché suona clinico. A volte, alle spalle, c'è una storia in cui il merito non veniva sempre riconosciuto. Altre volte c'è un'asticella interna molto alta, tarata su aspettative difficili da raggiungere. Può esserci anche un po' di incredulità, per essere arrivati in un posto in cui non ci si aspettava di arrivare, o che associamo a qualità che sentiamo di non avere ancora. E spesso queste sensazioni si fanno più forti negli ambienti in cui ci si sente meno rappresentati. O forse c'è qualcosa di diverso, che conosci solo tu. Un'emozione che può farsi sentire è il senso di colpa: quello che proviamo quando pensiamo di aver fatto qualcosa di sbagliato, o di aver preso più di quanto ci spetta. Secondo la ruota di Plutchik nasce dall'incontro di gioia e paura, ed è una combinazione che qui si riconosce bene: la gioia per un traguardo raggiunto, la paura di non meritarselo. Spesso, accanto, ci sono anche la vergogna di non sentirsi all'altezza e il timore di essere "scoperti". È qui che potrebbe scattare il cortocircuito: nell'assunzione che "hai preso" qualcosa che spettava a qualcun altro.

Le emozioni in gioco

Senso di colpa = Gioia + Paura

Sulla ruota di Plutchik il senso di colpa nasce dall'incontro di due emozioni che apparentemente sembrano non c'entrare niente l'una con l'altra: la gioia e la paura. Ed è quello che succede qui. Qualcosa di bello arriva - la gioia c'è, anche se potresti sentirla per pochissimo - e subito dopo può arrivare la paura che quella cosa venga riconosciuta come un errore e ritirata, da chi te la offre.

Vale la pena notare la differenza con la vergogna, che spesso viene considerata una sua "parente". Il senso di colpa riguarda di solito qualcosa che abbiamo fatto, o, come in questo caso, qualcosa che sentiamo di aver preso senza meritarlo: "ho qualcosa che non mi spetta". La vergogna, invece, può riguardare chi siamo: "non sono abbastanza". Nell'esperienza dell'impostore le due possono anche intrecciarsi.

E quindi?

Quando ci si sente "impostori", le rassicurazioni degli altri possono fare piacere, ma spesso il loro effetto dura poco. A volte, anzi, rischiano di aumentare la pressione: un complimento può suonare come un'aspettativa in più da non deludere, oppure finire liquidato con un "lo dicono per gentilezza".

Può essere utile, invece, affiancare ai pensieri qualcosa di più concreto: i fatti. Cosa hai fatto, cosa hai portato a termine, cosa hai imparato. All'inizio anche i fatti possono sembrare poco convincenti, o essere attribuiti alla fortuna. Ma raccolti con calma, nel tempo, possono diventare un contrappeso più stabile di qualsiasi rassicurazione.

Un promemoria dei fatti

Non si tratta di un diario di complimenti (anche se, se ti va di scriverne uno, perché no?), ma di qualcosa di più semplice: un elenco di cose che hai fatto. Non solo i risultati, ma anche l'impegno che ci hai messo, quello che hai imparato, le volte in cui qualcuno ha contato su di te. E anche quello che non è andato come speravi, perché fa parte della storia tanto quanto il resto.

Non serve a dimostrare quanto vali: il tuo valore non dipende da quello che produci. Può servire, piuttosto, ad avere qualcosa di concreto da rileggere quando la voce che dice "prima o poi se ne accorgeranno" si fa più forte.

Due pesi, due misure

Quando qualcosa va bene, magari ti viene spontaneo parlare al plurale o dire che è stato merito "del team". Quando qualcosa va storto, invece, ti capita di dire "ho sbagliato io"? Se ti riconosci in questa asimmetria, può essere utile notarla.

Non per prenderti tutti i meriti, perché a volte il lavoro di squadra conta davvero, ma per riconoscere la tua parte con lo stesso metro, sia quando le cose funzionano sia quando non funzionano.

Dirlo a voce alta

Potresti stupirti di sapere quanto sia comune questo fenomeno - e finché resta qualcosa con cui ti misuri in solitaria, potresti sperimentare qualche difficoltà nell'essere pienamente oggettivo. Il confronto con l'altro a volte ti restituisce una prospettiva diversa dalla tua, e può farti anche sentire meno solo.

Sono geloso perché ti amo

E se fosse paura di perdere? *

*
ge-lo-si-a, s.f. — emozione complessa: sulla ruota di Plutchik non ha un posto suo, nasce dall'incontro di più emozioni primarie come paura, rabbia e tristezza.

Ti suona familiare?

È fuori a cena con i colleghi e tu guardi l'ora più volte del necessario. Poi guardi chi ha messo like all'ultima foto. Magari ti dici che farlo è una sciocchezza, ma la guardi comunque di nuovo. E forse ti allarmi, quando c'è un nome nuovo che compare, in una frase detta di passaggio.

Discutete e potrebbe accadere che, ancor prima di rendertene conto, pronunci la solita frase: "sono geloso perché ti amo".

Oppure quella frase non la dici tu: te la senti dire. E magari, all'inizio, ti è sembrata quasi una cosa bella, la prova che a qualcuno importa davvero. Poi, col tempo, hai smesso di raccontare certe serate. Hai iniziato a scrivere "sto tornando" senza che nessuno te lo chiedesse. Hai lasciato perdere un'amicizia perché era più semplice che spiegarla. E non sapresti dire esattamente quando è successo, perché non è successo in un giorno solo.

Una possibile lettura

Sotto ci può essere la paura di non essere abbastanza - una paura che può riguardare più chi la prova che la persona che ha davanti. Ci può essere una storia in cui la fiducia è stata tradita per davvero, e da allora il tuo sistema d'allarme interno può essere rimasto attivo, anche quando non è probabilmente necessario. Magari c'è un'idea di amore appresa nel tempo, in un contesto in cui intensità e possesso sembravano la

stessa cosa, ma non lo sono.

Il filo che potrebbe tenere tutto questo insieme può essere la paura di perdere qualcosa che senti tuo. La gelosia, come ogni emozione, ha una sua funzione: può segnalare che un legame importante ci sembra in pericolo. Ma quel “sembra” conta: la minaccia che percepiamo nasce anche dalla nostra interpretazione, dalle nostre esperienze e dalle nostre paure, e non sempre corrisponde a quello che sta succedendo davvero.

«Sono geloso perché ti amo», però, tiene insieme cose diverse. Sembra dire che la gelosia nasce dall'amore, che per questo è comprensibile e che, in fondo, tocca all'altra persona farsene carico. Eppure si può amare moltissimo e avere poca paura, e si può avere moltissima paura dentro un legame che non sta facendo bene a nessuno dei due.

Provare gelosia è un'emozione, e dalle emozioni siamo attraversati continuamente. Spesso arriva insieme a dei pensieri, a volte così rapidi da sembrare automatici: “sta perdendo interesse”, “c'è qualcun altro”, “prima o poi se ne andrà”. Pensieri ed emozioni si alimentano a vicenda, e non sempre è facile distinguere dove inizia l'uno e dove l'altra. Quello che viene dopo, invece, è un'azione, e lì ci può essere un margine di scelta. Controllare un telefono, chiedere conto di una serata, lasciar capire che certe persone sarebbe meglio non vederle: qui non siamo più nel campo di ciò che si pensa o si sente, ma di ciò che si fa. E per capire che effetto ha un comportamento non serve stabilire da quale emozione sia nato, né con quali intenzioni: chi lo riceve non vive le nostre intenzioni, vive le nostre azioni. Quello che proviamo può nascere dentro un legame, ma resta nostro. Così come i pensieri che lo accompagnano e le azioni che ne seguono. Non spetta all'altra persona rassicurarci fino a spegnere la paura, né rinunciare a pezzi della propria vita perché noi stiamo meglio. E forse, riconoscere che la gelosia ci appartiene è il primo modo per smettere di chiedere all'altro di portarla al posto nostro.

Tenere separati pensieri, emozioni e azioni ci può restituire uno spazio di scelta proprio dove sembrava non essercene nessuno.

E questa distinzione serve anche a chi quella frase se la sente dire, perché aiuta a mettere a fuoco una cosa che di solito succede lentamente, un pezzetto alla volta, e che proprio per questo è difficile da vedere da dentro: il momento in cui un legame smette di allargare la propria vita e comincia a restringerla. Se ti riconosci lì, la domanda utile non è quanto l'altra persona tenga a te - può tenerci moltissimo. È quanto spazio ti è rimasto. Se senti che quello spazio si è fatto molto stretto, o che in quella relazione non ti senti al sicuro, non devi capirlo da solo o da sola: puoi parlarne con una persona fidata, uno psicologo o chiamare il 1522, il numero gratuito antiviolenza e stalking, attivo 24 ore su 24.

Le emozioni in gioco

Gelosia = Paura + Rabbia (due emozioni opposte)

Nella ruota di Plutchik la paura e la rabbia non sono vicine: si trovano l'una di fronte all'altra, come la gioia e la tristezza. La paura talvolta ci spinge a proteggerci e a trattenerci; mentre la rabbia può spingerci a reagire.

La gelosia sembra metterle insieme, e forse è anche per questo che sembra così faticosa da attraversare: non indica una direzione unica, ma talvolta, sembra indicarne diverse, che tirano da parti diverse. Nello stesso momento possiamo desiderare sia di avvicinarci che di allontanarci, chiedere rassicurazione e giustificazione. A volte si potrebbe provare anche la tristezza per una perdita che non è ancora avvenuta e che la mente sta già immaginando, in anticipo, senza però sapere se questo avverrà effettivamente o meno.

Per Plutchik l'amore nasce dall'incontro tra gioia e fiducia: stare bene con qualcuno e sentirsi al sicuro abbastanza da lasciarsi avvicinare. La gelosia non contiene né l'una né l'altra. Non è il contrario dell'amore, e può abitare la stessa storia - ma non è animata dalle stesse emozioni.

E quindi?

Non si tratta di smettere di provare gelosia: un'emozione non si spegne per decisione, e provarci può renderla anche più rumorosa. Si può provare a tenere separate le cose che quella frase tiene insieme: i pensieri che si affacciano, quello che si sente e quello che si fa di conseguenza. Non sempre è facile riconoscerli uno per uno, soprattutto quando arrivano tutti insieme. Se diventa faticoso, o se ci si accorge che la gelosia sta occupando molto spazio, può essere d'aiuto parlarne con uno psicologo, per capire da dove nasce e trovare modi di viverla che facciano meno male e che rispettino l'altra persona.

Dall'affermazione alla domanda

Forse la differenza non sta tanto nelle parole. Anche «Ho paura di perderti» può diventare un modo per trattenere, se sotto c'è l'idea che l'altra persona ci appartenga. È lì che la gelosia rischia di scivolare nel possesso: quando l'altro smette di essere qualcuno con una vita propria, fatta di amicizie, serate, spazi, e diventa qualcosa da custodire e sorvegliare. Ma le persone non si possiedono, e un legame difficilmente si protegge restringendo la vita di chi si ama. Raccontare la propria paura può essere una confidenza, un modo per mostrare all'altro un pezzetto di sé. Chiedergli di rinunciare a parti della sua vita perché quella paura si calmi è un'altra cosa, anche quando le parole sembrano le stesse.

La paura che agisce nel profondo

Quando la gelosia si fa sentire, sembra riguardare l'altra persona: dove si trova, con chi parla, a chi sorride. Spesso, però, tocca qualcosa di più vicino a noi. Può essere il timore di non essere abbastanza, di poter essere sostituiti, di restare soli. Sono insicurezze che a volte ci portiamo dietro da molto prima di quella relazione, e che un nome nuovo o una serata fuori possono semplicemente risvegliare. Proprio perché ci appartengono, difficilmente si placano osservando la vita di qualcun altro. E non è detto che si riesca a guardarle da soli: a volte servono tempo, ascolto e, se lo si sente utile, l'aiuto di un professionista.

Un punto fondamentale

È importante tenere a mente che quando la gelosia smette di essere qualcosa che si prova e diventa il modo in cui si decide della vita di un'altra persona - dove va, chi vede, cosa racconta, come si veste - può trasformarsi in qualcosa di più complesso, che richiede attenzioni e risposte che passano per un supporto psicologico.

Se ti sei ritrovato nella parte che si sente limitata nelle sue libertà dall'altro, non sei tu a doverti spiegare meglio. Puoi parlarne con una persona di cui ti fidi, con un professionista, oppure chiamare il 1522: è il numero nazionale antiviolenza e antistalking, gratuito, attivo 24 ore su 24 tutti i giorni e disponibile anche in chat.

E se invece hai riconosciuto qualcosa di tuo nell'altra parte, sappi che non è una condanna. Esistono percorsi pensati esattamente per chi vuole provare a smettere di agire questi comportamenti, e cercarli prima - prima che succeda qualcosa di irrimediabile - può essere il primo passo per cambiare le cose.

Devo farcela da solo

E se fosse fiducia? *

*
fi-dù-cia, s.f. — emozione primaria; nella sua forma meno intensa si chiama accettazione

Ti suona familiare?

Qualcuno ti chiede “ti serve una mano?” e tu hai già risposto “no, tranquillo” prima ancora di controllare se fosse vero.

Poi ci sono le cose concrete. Il trasloco fatto in due giorni, da solo, con la schiena a pezzi e una certa soddisfazione. Il progetto tenuto in piedi fino alle tre di notte per non dover scrivere un messaggio alle undici. L’influenza passata con il telefono in silenzioso, perché tanto che senso ha dirlo. La domanda “come stai?” a cui rispondi “bene, tu?” con la velocità di un riflesso, senza esserci nemmeno passato in mezzo.

E poi c’è la cosa curiosa. Tu, per gli altri, ci sei sempre. Sei proprio quello che si fa in quattro, quello che chiamano. Solo che il traffico va in una direzione sola, e magari non te ne sei mai davvero accorto.

“Devo farcela da solo”. C’è un dettaglio in quella frase, ed è il verbo: non “posso”. Devo.

Una possibile lettura

Le strade che portano a “devo fare tutto da solo” possono essere molto diverse. A volte possono esserci state ripetute richieste rimaste senza risposta, e una lezione che se ne è tratta senza accorgersene.

A volte una casa in cui, da piccoli, si è dovuto essere un po’ adulti. Altre volte è qualcosa che si è respirato intorno: famiglie o ambienti in cui cavarsela da sé era un valore, un segno di forza o di maturità. Può esserci il timore di pesare sugli altri, di sentirsi in debito, o di perdere il controllo di come andranno le cose.

E ci sono contesti in cui chiedere aiuto ha avuto un costo reale, professionale o sociale: lì non si tratta di una convinzione da correggere, ma di esperienza. Spesso queste ragioni si intrecciano, e non sempre è possibile, né necessario, trovarne una sola.

Il filo che potrebbe tenere tutto questo insieme è la fiducia. O meglio: una fiducia che a un certo punto può essersi ridotta, e che dopo un po' non si nota più, come una radio con il volume tolto.

La fiducia, nella ruota di Plutchik, è l'emozione che ci permette di lasciare entrare qualcosa senza doverlo controllare tutto. Non è ingenuità e non è il contrario della prudenza: è quello che può rendere possibile un legame, una squadra, una cura.

Nell'immediato "devo farcela da solo" può funzionare, e, in alcune circostanze può anche essere importante dirlo. Può ridurre l'esposizione, evitare il rischio di restare delusi, e restituire una sensazione di competenza che spesso è anche fondata: quelle cose, davvero, le hai fatte tu.

Il costo, però, può non arrivare subito e in modo evidente. Può arrivare come una stanchezza che non si spiega con il carico di lavoro. Come una distanza che non hai scelto, dentro relazioni che ci sarebbero anche. E può arrivare come una conferma silenziosa: non chiedendo mai, non si scopre mai che qualcuno avrebbe risposto. Può essere il modo in cui certe convinzioni restano in piedi - non perché siano state verificate, ma perché non hanno mai avuto occasione di essere smentite.

C'è anche una cosa che riguarda chi ti sta intorno, e si dice poco. Poter dare qualcosa è uno dei modi in cui le persone possono sentirsi vicine. Chiedere, ogni tanto, non è solo ricevere: può anche essere lasciare che qualcuno si avvicini.

Le emozioni in gioco

Fiducia: accettazione → fiducia → ammirazione

Nella ruota di Plutchik la fiducia è una delle otto emozioni primarie e, come tutte, può avere intensità diverse: parte dall'accettazione e arriva fino all'ammirazione. Il suo opposto sulla ruota è il disgusto, cioè l'emozione che può aiutare a tenere lontano.

“Devo farcela da solo” non è necessariamente disgusto verso gli altri. Può essere più spesso una fiducia rimasta ferma sul gradino più basso, in stand-by, che nessuno ha avuto occasione di alzare.

E ci sono due somme che vale la pena guardare. Per Plutchik la fiducia unita alla gioia darebbe l'amore; unita all'attesa darebbe la speranza. Sono cose di cui abbiamo bisogno in quanto esseri umani e nessuna delle due si costruisce da soli. Non perché siamo fragili: perché quelle emozioni, per esistere, hanno bisogno di essere in due.

E quindi?

Non si tratta di diventare qualcuno che chiede aiuto per tutto, e nemmeno di rinunciare a una cosa che sai fare bene. Si può provare a rimettere in discussione quel “devo”, perché una cosa che scegli e una cosa che ti imponi, anche quando dall'esterno sono identiche, dentro possono pesare in modo molto diverso.

Le richieste piccole

C'è chi scopre che chiedere diventa un po' più semplice partendo da cose piccole e senza conseguenze: un passaggio, un'informazione, un parere su una mail. Non tanto per abituarci, quanto per vedere cosa succede davvero quando si chiede. Spesso succede meno di quanto si temeva, e a volte un'esperienza così dice più di tanti ragionamenti.

Quanto dai, quanto chiedi

Quanto dai, quanto chiedi

C'è chi, facendoci caso, si accorge di offrire aiuto molto più spesso di quanto lo chieda. Può essere generosità, ed è una bella cosa. Ma a volte, accanto, può esserci anche una regola nata in un momento preciso, che col tempo è diventata un'abitudine. E un'abitudine, a differenza di un tratto del carattere, si può guardare di nuovo.

Non solo “ce la faccio?”

Chi è abituato ad arrangiarsi, di solito, ce la fa. Ma accanto a “ce la faccio da solo?” può esserci un'altra domanda: “ha senso farlo da solo?”. Una guarda alle capacità, l'altra alla fatica e al prezzo. Se questa seconda domanda fa fatica anche solo ad affacciarsi, parlarne con un professionista può aiutare a capire da dove arriva quel “devo”.

Non voglio affezionarmi troppo

E se fosse **paura?** *

*
pàù-ra, s.f. - emozione primaria; nella sua forma meno intensa si chiama apprensione

Ti suona familiare?

Vi sentite da tre settimane e tu, a ogni messaggio, dosi le parole come un pasticcere con il lievito. Tieni aggiornata una lista mentale di motivi per cui “tanto non funzionerà” con la precisione di un bollettino meteo. E quando ti accorgi che quella persona ti fa sorridere più del previsto, invece di viverti il momento, tiri il freno a mano. Una parte di te è ancora seduta davanti all'altro, l'altra sta già cercando la via di uscita più vicina.

Poi arrivano situationship, “niente etichette”, “vediamo come va”: nomi diversi, per una zona grigia che può sembrare più sicura, perché evita promesse. O magari aspettative o, ancora, delusioni. E non succede solo in amore. Può capitare con un'amicizia nuova, con i colleghi di un lavoro in scadenza - talvolta perfino con la città in cui ti sei appena trasferito.

“Non voglio affezionarmi troppo” suona come prudenza. A volte lo è. Altre volte, forse, è un modo di allontanare, addirittura salutare, qualcosa prima ancora che tu possa viverla fino in fondo.

Possibili letture

Sotto ci può essere un addio che ti è costato più del previsto, una volta “di troppo” in cui ti sei esposto e ti è sembrato di pagarne il prezzo, o un legame in cui, a un certo punto, ti sei perso. E se sai di essere una persona che si affeziona in fretta, frenare può sembrarti l'unico modo per non ripetere l'esperienza.

Forse senti il bisogno di tenere le cose sotto controllo. Affezionarsi, in fondo, significa permettere che una parte del tuo stare bene dipenda anche da qualcun altro: dalle sue

scelte, dai suoi tempi, da cose che non puoi decidere tu. “A piccole dosi”, allora, può restituirti la sensazione di avere ancora il controllo saldo del “volante”.

C'è anche una sfiducia più silenziosa, che potrebbe guardare in due direzioni. Verso l'altro: prima o poi se ne andrà. O verso di te: prima o poi si accorgerà che non sono abbastanza.

Il filo che potrebbe tenere tutto questo insieme può essere la paura di perdere qualcosa a cui tieni. Non solo la persona: anche le abitudini che iniziano a nascere, il futuro che avevi già cominciato a immaginare, perfino un pezzo di te, se quell'addio dovesse finire per sembrarti un giudizio.

Tra le funzioni che la paura ha ce n'è una antichissima: tenerci lontani da ciò che riconosciamo come un pericolo. Può segnalarci che forse quella relazione non fa per noi. Altre volte ancora, può indicarci come, ad essere pericoloso, sia il concetto di legame in sé, indipendentemente dalla persona che c'è dall'altra parte. Nell'immediato può funzionare, perché la distanza dà sollievo. Quello che può accadere, però, è che sul lungo periodo tu non riesca a vivere pienamente quella situazione, con il rischio di allontanare l'altro - confermando, indirettamente, proprio ciò che, forse, nel tuo inconscio temevi.

Le emozioni in gioco

Paura: timore → paura → terrore

Nella ruota di Plutchik la paura è un'emozione primaria che cambia intensità: dall'apprensione fino al terrore. “Non voglio affezionarmi troppo” di solito può essere un timore discreto, che non urla ma trattiene.

Per Plutchik l'amore nasce dall'incontro tra gioia e fiducia: stare bene con qualcuno e sentirsi abbastanza al sicuro da lasciarsi avvicinare. Sulla ruota, la paura si trova proprio accanto alla fiducia, e a volte può capitare che le due si confondano un po'. La gioia magari c'è ancora, ma aprirsi può cominciare a sembrare meno semplice. Forse, allora, la paura non prende il posto dell'affetto: è come se gli restasse accanto, a fargli un po' da guardia.

E quindi?

Ogni legame porta con sé un margine di incertezza. Nessuno può garantirci come andrà, però neppure tenere le distanze può farlo: un legame vissuto a metà può finire comunque, e lasciare lo stesso un segno.

Qui non si tratta di zittire o negare la nostra paura, ma di accoglierla. E nemmeno di trovare subito una spiegazione: il rischio è accontentarsi di una lettura approssimativa. Può aiutare notare i momenti in cui tiri il freno a mano: cosa era appena successo, cosa hai sentito, cosa hai pensato subito dopo. Non sempre è semplice, e a volte farlo insieme a un professionista può aiutarti ad avere uno sguardo più lucido sulle cose.

Stare nel qui ed ora

Lasciare che un rapporto cresca con i suoi tempi è diverso dal tenerlo a distanza. Tra tutto e niente ci sono molti passi intermedi: la fiducia può arrivare anche nel tempo.

Tra il film e il presente

A volte l'immaginazione corre avanti, un giorno verso il lieto fine, un altro verso l'addio. In entrambi i casi, forse, si sta guardando una storia che non è ancora successa. Può essere utile, ogni tanto, tornare a quello che sai di quella persona oggi: cosa ti piace, cosa ti convince meno, come ti senti quando siete insieme. E se ci sono segnali concreti che ti mettono in allerta, vale la pena dar loro spazio: anche la prudenza, a volte, sa cosa dice.

Il tuo spazio, anche adesso

Affezionarsi non vuol dire per forza mettere in pausa il resto. Le tue passioni, i tuoi tempi, le persone che già fanno parte della tua vita possono restare lì, accanto a ciò che sta nascendo. A volte sono proprio loro a ricordarti che il tuo valore non si decide al tavolo di un appuntamento, comunque vada. E chi arriva, magari, può aggiungere qualcosa alla tua vita, senza doverne diventare per forza il centro.

Non voglio disturbare

E se fosse **deferenza**?*

*
de-fe-rèn-za, s.f. - emozione composta: fiducia + paura

Ti suona familiare?

Il messaggio scritto, cancellato, riscritto e alla fine mandato con un “scusa il disturbo” in apertura e un “quando hai tempo, non c’è fretta” in chiusura. La domanda in riunione che tieni per te, perché “sicuramente lo sanno già tutti”. L’amica che ti chiede come stai e a cui rispondi “tutto bene”, quando avresti bisogno di parlare per un’ora. Il piatto sballiato al ristorante che mangi lo stesso, sorridendo pure al cameriere.

E poi la volta in cui ti serviva un passaggio, un consiglio o una mano col trasloco, e hai preferito arrangiarti. Perché chiedere, in fondo, ti sembra un po’ come prendere qualcosa in prestito senza sapere quando potrai restituirlo. E se qualcuno ti offre un caffè, parte subito la contabilità: la prossima volta tocca a te, con gli interessi, cappuccino e brioche.

Possibili letture

A volte, alle spalle, può esserci l’abitudine a cavarsela da soli, magari arrivata presto. Oppure la paura di essere di troppo, di occupare uno spazio che non si sente del tutto proprio. O l’idea, spesso mai detta ad alta voce, che i bisogni degli altri vengano un po’ prima dei tuoi. E a volte, dietro il non chiedere, c’è il timore di sentirsi dire di no: non tanto per il no in sé, quanto per ciò che potrebbe sembrare confermare, cioè la sensazione di pesare. O forse c’è qualcosa di diverso, che conosci solo tu.

Una possibilità è quella che qui chiamiamo deferenza: la tendenza a mettere l’altra persona un passo avanti, per rispetto e, a volte, anche per timore. Plutchik la chiama submission, sottomissione, e la descrive come l’incontro tra fiducia e paura. È un nome forte, che qui usiamo in una sfumatura più lieve. Dentro può esserci qualcosa di bello, come la cura per il tempo e lo spazio degli altri. E forse anche qualcosa che merita un po’ di attenzione: la sensazione che il tuo posto nella relazione valga un po’ meno.

Le emozioni in gioco

Deferenza: → Fiducia → Paura

La fiducia, qui, può essere rivolta all'altra persona: la stimi, tieni al rapporto, riconosci il valore del suo tempo. La paura, invece, a volte riguarda te: il timore che chiedere possa pesare, deludere o incrinare qualcosa.

Quando si incontrano, può capitare di proteggere la relazione facendosi un po' più piccoli. Eppure, spesso, le relazioni vivono anche di scambio, del chiedere e del ricevere a vicenda.

E quindi?

Avere riguardo per gli altri è prezioso. Forse, ogni tanto, può valere la pena mettere nel conto anche te. E magari concederti di ricevere, oltre che di dare: un aiuto, un complimento, un caffè offerto, anche senza sentirti subito in debito.

Cambia Prospettiva

Se fosse quella persona a chiederti la stessa cosa, penseresti che ti sta disturbando? Se la risposta è no, può essere interessante chiederti perché lo stesso non valga anche per te.

La scelta dell'altra persona

Quando si decide in anticipo che una richiesta è un peso, a volte è un po' come rispondere al posto dell'altra persona. Chiedere, invece, le lascia la libertà di dire sì o di dire no. Entrambe le risposte sono legittime, e nessuna delle due dice qualcosa sul tuo valore. E spesso, forse, tendiamo a sottovalutare quanto gli altri siano disposti a darci una mano.

Una scusa in meno

Può capitare, rileggendo un messaggio prima di inviarlo, di trovarci dentro un "scusa", un "se non disturbo" o un "niente di importante". A volte queste formule nascono dalla gentilezza. Altre volte, anche senza volerlo, raccontano un po' di come ci si sente in quella relazione, come se si occupasse meno spazio del dovuto. Chi ci vuole bene, di solito, non ci fa caso. Notarle, però, può essere un'occasione per chiedersi da dove vengono e se rispecchiano davvero ciò che si vuole dire.

Uno spazio che è tuo

Lo spazio che occupi in una relazione è fatto dei tuoi bisogni, del tuo tempo, delle cose che hai da dire. Occuparlo non vuol dire togliere qualcosa all'altra persona o pesarle addosso: può essere, anzi, un modo per farle sapere chi sei e cosa ti serve. Quello spazio non è un favore né un prestito da restituire. È tuo.

Se ci tieni, il tempo lo trovi

E se fosse **rabbia**? *

*
ràb-bia, s.f. - emozione primaria; nella sua forma meno intensa si chiama fastidio

Ti suona familiare?

L'amica che rimanda il caffè per la terza volta, ma la sera prima nelle storie era a un aperitivo. Il partner che "stasera proprio non ce la fa", mentre tu avevi spostato mezza settimana per quella serata. La promessa "ti chiamo appena esco dall'ufficio" che si trasforma in un vocale di scuse il giorno dopo. E quel "dobbiamo assolutamente vederci" che ormai sta per festeggiare il primo compleanno.

Poi ci sono i segnali più sottili, quelli che noti solo tu. I tuoi messaggi che occupano mezzo schermo circondati da emoji, e le sue risposte che sono solo un insieme di monosillabi. La chat del gruppo che si anima solo quando scrivi tu. Il sospetto, sempre più concreto, di essere diventato l'ufficio eventi della relazione.

E lì, puntuale, arriva lei: "Se ci tieni, il tempo lo trovi". Una frase evergreen che ha la solidità di un proverbio. La pensi, a volte la scrivi. E subito dopo, forse, ti senti un po' meglio e un po' peggio insieme. Forse perché, in fondo, non è davvero una questione di tempo. Può darsi che dall'altra parte ci siano ragioni che non conosci. Resta però la sensazione di esserci un po' più tu che l'altra persona, e quella merita comunque di essere ascoltata.

Le emozioni in gioco

Rabbia: fastidio → rabbia → furia

Nella ruota di Plutchik la rabbia è un'emozione primaria che cambia intensità: dal fastidio, la sua forma meno intensa, fino alla furia. Questa fase di solito nasce a metà strada, quando il fastidio si è ripetuto abbastanza volte da diventare qualcosa di più.

A darle forza può essere l'attesa, l'emozione che per Plutchik ci proietta in avanti e ci fa immaginare le cose prima ancora che succedano. Più hai aspettato quel caffè, più il rinvio brucia. Accanto, spesso un passo indietro, c'è la tristezza. Può essere meno rumorosa, ma è lei che spesso ti dice cosa ti manca davvero.

E quindi?

L'obiettivo non è trattenere la rabbia né giustificare tutto. Piuttosto, provare a passare dalla sentenza alla domanda: cosa mi manca, cosa posso chiedere e, a volte, cosa posso accettare.

Sotto la regola, cerca il bisogno.

Completare la frase "Mi fa arrabbiare perché avrei bisogno di...". Tempo insieme? Un segnale? Sentirti scelto? Può aiutare a fare chiarezza. Un bisogno può comunicare.

Parla di cosa è successo, non di chi è.

"Se ci tieni, il tempo lo trovi" è una critica alla persona: può comunicarle che non tiene abbastanza a te. "Mi è dispiaciuto che sabato sia saltato, mi manca vederti" parla di un fatto e di come ti ha fatto sentire. Lo psicologo John Gottman, che ha studiato a lungo le coppie, distingue proprio tra critica e lamentela: la prima tende a mettere l'altro sulla difensiva, la seconda lascia spazio a una risposta (Gottman, 1994).

Osservare la ripetizione, non solo l'episodio.

Il tempo non è una risorsa uguale per tutti: varia con il lavoro, la stanchezza, i periodi difficili, le cose che le persone non raccontano. Un rinvio può voler dire poco. Tanti rinvii, insieme a una distanza che senti crescere, possono raccontare che quel legame sta prendendo un'altra forma. Se succede, puoi provare a parlarne. E se scopri che oggi non sei una priorità, fa male, è normale. Ti dice qualcosa di quel momento e di quel rapporto, e ti lascia libero di decidere quanto continuare a investirci.

E se sei tu a sentirtela dire?

Nessun processo. A volte manca davvero il tempo, altre volte manca l'energia. Dietro quella frase, però, c'è spesso qualcuno che tiene a te, e anche una risposta breve e sincera, come "in questo periodo faccio fatica, ma ci tengo", può fare la differenza. Le parole, poi, trovano forza nei gesti, anche minimi: un messaggio senza motivo, una telefonata veloce, una proposta che parte da te. Ognuno ha il proprio modo di far sentire all'altro che c'è.

Lo faccio per il tuo bene

E se fosse **apprensione**?

*
ap·pren·sió·ne, s.f. - forma meno intensa della paura, può essere rivolta a chi ci sta a cuore

Forse ti ci rivedi

Il “sei arrivato?” mandato ogni sera, con la doppia spunta blu tenuta d’occhio come un sismografo. Il consiglio sulla dieta all’amica che non l’aveva chiesto. Il curriculum del partner da sistemare “solo un attimo”, che alla fine hai riscritto da capo. Il piano B, C e D preparati per una vacanza che non è nemmeno la tua. Il “se fossi in te lo lascerei”, pronunciato al terzo aperitivo con la sicurezza di chi ha già deciso per due.

Del resto il maglione, si sa, è quella cosa che ti metti quando tua madre ha freddo.

E quando l’altro protesta, arriva lei, la frase che chiude ogni discussione: “Lo faccio per il tuo bene”. Difficile ribattere: chi può essere contro il proprio bene? Ed è proprio questo il punto. Una preoccupazione sincera. L’esperienza di chi c’è già passato e vorrebbe risparmiare all’altro la stessa strada. La paura di vederlo sbagliare, soffrire, farsi male. O la fatica di restare a guardare senza poter fare niente, che per molte persone è una delle sensazioni più difficili da sopportare.

Non tutti questi gesti, però, nascono dallo stesso posto. Alcuni vengono dalla preoccupazione, altri dal bisogno di avere tutto sotto controllo, o di sentirsi indispensabili. È la parte meno comoda da riconoscere, perché si presenta con il volto della cura. Il filo che tiene insieme molti di questi gesti può essere l’apprensione, una paura meno intensa ma che può essere duratura, che non riguarda solo te, ma può riguardare anche l’altra persona.

Le emozioni in gioco

Apprensione: la paura che guarda avanti

Nella ruota di Plutchik l'apprensione è tra le forme meno intense della paura. Qui però si mescola all'attesa, l'emozione che ci proietta in avanti: sul colloquio che potrebbe andare male, sulla persona sbagliata che l'altro potrebbe frequentare, sull'errore che potrebbe fare. E più l'immaginazione corre, più diventa difficile restare fermi.

E quindi?

Non si tratta di smettere di preoccuparsi, né di restare a guardare in silenzio. Forse, piuttosto, di provare ad accorgersi quando la preoccupazione rischia di diventare controllo o giudizio, e di distinguere, per quanto possibile, il bene dell'altra persona dal bisogno di calmare la propria apprensione.

Lasciare all'altra persona la possibilità di dire di cosa ha bisogno, invece di deciderlo al posto suo.

Di chi è questa paura?

Quando senti l'urgenza di intervenire, può essere utile chiederti di chi sia, davvero, quella paura. Se l'altra persona facesse a modo suo, cosa succederebbe? E cosa succederebbe a te? A volte la risposta può sorprendere. Se il bisogno di tenere tutto sotto controllo è molto presente e ti costa fatica, parlarne con un professionista può aiutarti a capire meglio da dove nasce.

Esserci, anche dopo un errore

Sbagliare è uno dei modi in cui, a volte, si impara a fidarsi di sé. Non tutti gli errori si possono evitare, ma si può esserci dopo. Sapere di avere qualcuno da cui tornare, senza un "te l'avevo detto" ad aspettarti, può proteggere anche più di un consiglio.

E se sei tu a sentirtelo dire?

Nessun processo. Dietro quella frase, spesso, c'è qualcuno che ti vuole bene e che ha paura per te. Puoi riconoscerlo e, allo stesso tempo, riprenderti la tua scelta perché quella decisione, magari, preferiresti prenderla tu, se è quello che vuoi., se è quello che vuoi

Se invece "per il tuo bene" diventa il motivo per limitare le tue scelte, le tue amicizie, la tua libertà, o se ti ritrovi ad avere paura delle reazioni dell'altra persona, quella potrebbe essere non più cura. Parlarne con qualcuno di cui ti fidi, o con un professionista, può aiutarti a vedere la situazione con più chiarezza.

Per finire

Se hai letto fin qui, è probabile che qualche voce di questo Emozionario ti abbia parlato e qualche altra, invece, non ti sia risuonata con la stessa intensità.

Quello che hai letto non vale per tutti né in ogni situazione. Sono ipotesi, spunti per guardarti dentro con un po' più di curiosità. Non sono diagnosi e non sostituiscono il confronto con un professionista, che può conoscere la tua storia e aiutarti a leggerla. Sei tu a sapere quali parole ti somigliano e quali no.

La nostra speranza è che, dopo questa lettura, quando ti capita di pronunciarle, tu possa prenderti ogni tanto qualche istante per chiederti come stai davvero. E se, chiedendotelo, ti accorgi che c'è qualcosa che pesa più del solito, parlarne con un professionista può essere un modo per fare un po' di spazio.

Senti, dunque sei.

Ci vediamo alla prossima emozione.

Un po' di numeri

Unobravo MindEx - Barometro del Benessere Mentale degli Italiani

Studio realizzato con Ipsos Doxa - 2026

L'indagine di tipo quantitativo è stata condotta da Ipsos Doxa per Unobravo tra il 26 marzo e il 6 aprile 2026, attraverso 1.600 interviste utilizzando la metodologia CAWI (Computer-Assisted Web Interviewing), su un campione rappresentativo della popolazione italiana tra i 18 e i 70 anni. Il campione è stato strutturato per riflettere la popolazione di riferimento secondo genere, età, area geografica e titolo di studio, garantendo un'equa distribuzione tra uomini e donne e una copertura bilanciata delle diverse fasce socio-demografiche del Paese.

Solo 1 Italiano su 4 dichiara di aver ricevuto un'educazione emotiva

Solo 2 Italiani su 10 dichiarano di aver avuto genitori che li aiutavano a dare un nome alle proprie emozioni

Nella Gen Z, più di 1 giovane su 4 dichiara di fare fatica a parlare di tristezza o rabbia in famiglia

Il 58% è stato scoraggiato dall'esprimere le emozioni con frasi come "non piangere" o "devi essere forte"

Oltre 3 italiani su 4 ritengono che l'educazione emotiva ricevuta abbia influenzato il loro modo di relazionarsi con gli altri

