



LA RIVISTA DEL MENSA ITALIA

N°5  
-  
2021

## LE EMOZIONI

La vita è uno spettacolo e, se noi siamo performer, il mondo che ci circonda è la scena. A illuminarla, con ogni possibile sfumatura, ci pensano le emozioni. A volte vivaci, a volte più oscure, a volte commoventi e a volte terrificanti, ognuna di esse svolge un ruolo imprescindibile nell'atto essenziale di farci sentire veramente vivi.



N° 5

—  
2021



*Amore e Psiche, Canova.*

Cari amici e amiche,

per la quinta uscita della nostra monografia digitale abbiamo scelto di metterci alla prova con un tema lontano dall'intelligenza puramente logica: le emozioni.

E per trattare un argomento così ricco e sfaccettato, quale miglior modo di dare spazio alla pluralità di voci del Mensa Italia?

Un caro saluto,

Manuel Cuni  
Presidente

---

Caporedattore: Gaspare Bitetto  
Direzione artistica: Manuel Cuni  
Inserimento testi: Andrea Vessi  
Revisione: Stefania Pezzoli e  
Sergio Sartor  
Coordinamento: Marta Giangreco  
Data di pubblicazione: 24.03.2021



**MENSA**  
ITALIA

W  
C  
I  
D  
I  
N  
I

ALBERTO MARCHESAN  
**TRA ESPERIENZA E REALTÀ**

PAG 4

ARNALDO CARBONE  
**L'ENTUSIASMO DI VIVERE**

PAG 8

DANIELA R. GIUSTI  
**LA CALMA È LA VIRTÙ  
DEI CALMI**

PAG 12

ALESSIA SCALI E  
ALESSIO PETROLINO  
**IL VASO DI PANDORA**

PAG 15

ALESSIA MARTALÒ  
**CONTAGIO EMOTIVO**

PAG 19

ALESSANDRO MANTINI  
**TU CHIAMALE, SE VUOI,  
E-MOZIONI**

PAG 23

ARMANDO TOSCANO  
**COME UN BIP**

PAG 27

SIMONE FERRARI  
**LA TRISTEZZA: UN GRANDE  
MOTORE CREATIVO**

PAG 30

ALBERTO VIOTTO  
**LA MISURA DI UN'EMOZIONE**

PAG 33

FRANCESCO MAINIERO  
**IL RAPPORTO TRA EMOZIONI  
E PSICOPATOLOGIA**

PAG 36

FRANCESCO MAINIERO  
**L'EFFETTO PLACEBO PUÒ  
GUARIRE IL CANCRO?**

PAG 39

JACOPINIK  
**IL MOSTRO MANGIA  
EMOZIONE**

PAG 42

GASPARE BITETTO  
**CUPIDO LASCIA**

PAG 44

SUSAN JENSEN  
**MALOCCHIO**

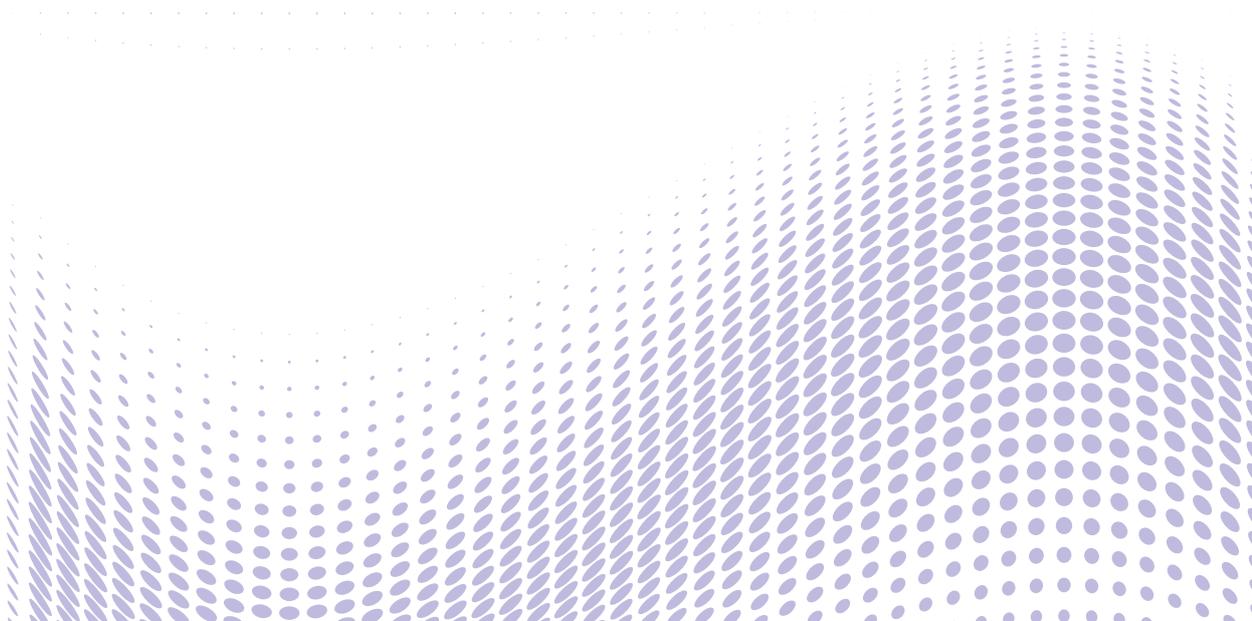
PAG 48

ALBERTA SESTITO  
**DEQ**

PAG 52

**COME PARTECIPARE  
A QUID**

PAG 53



**ALBERTO MARCHESAN**

# TRA ESPERIENZA E REALTÀ

Come le emozioni ci fanno percepire il mondo.



**PSICOLOGIA**

Luca è un ragazzo di Milano, lavora come impiegato amministrativo e vive in un modesto appartamento in periferia che ha acquistato grazie a un mutuo trentennale. Un quarantenne con una vita normale: una compagna di vita, due bambini vivaci, Carlotta e Mattia, e Joy, un bellissimo labrador nero, che ogni mattina porta a spasso prima di recarsi a lavoro. O forse è Joy a portare a spasso lui, a farlo ossigenare prima di una solita, lunga ripetitiva giornata d'ufficio, chiuso tra quelle vetrate che rendono l'ambiente luminoso alla vista, ma grigio nell'atmosfera, o, per lo meno, Luca lo percepisce tale. Non ama più il suo lavoro ormai da tempo, ma con un mutuo, due figli e un cane, non se la sente di rischiare il posto sicuro per inseguire quel sogno di aprire una piccola attività in proprio.

Ogni sera prende la solita metro per rientrare in quell'appartamento dove sa che lo aspetterà la solita routine: lamentele, faccende domestiche, schiamazzi. A volte vorrebbe solo rientrare e sprofondare sul divano, rimanere in silenzio, guardare il soffitto, pensare a cosa gli impedisce di essere pienamente felice.

Mentre è in piedi, in metro, si imbatte nella notizia del giorno, una di quelle notizie che non passano inosservate. Inizia a provare un senso di vuoto, di tristezza, di impotenza; è molto scosso. Continua leggendo i commenti, prova un senso ancora maggiore di angoscia e frustrazione, la sfiducia lo assale, percepisce un forte senso di disagio, sente salire un malessere allo stomaco, si sente sempre più stressato e angosciato.



Arriva a casa cupo, esausto e svuotato, provato da una giornata di lavoro piatta e con quella notizia in testa. Pensa ai suoi figli e perfino quelli che ritiene essere i suoi due angeli in quel momento diventano un peso, ma, appena varca la soglia di casa, trova una sorpresa: i bimbi non si vedono, tutto è in ordine, c'è un'atmosfera serena e una leggera musica in sottofondo; un profumo delizioso esce dalla cucina non appena la moglie apre la porta e gli corre incontro abbracciandolo e sussurrandogli, con gli occhi pieni d'amore, «Bentornato tesoro!». Lui rimane sorpreso e un mezzo sorriso compare sul suo viso. Quell'abbraccio caldo lo rassicura per un istante, ma *quella cosa* lo ha troppo scosso e nel raccontare alla moglie quanto aveva letto si lascia coinvolgere nuovamente e sprofonda nei propri pensieri. Nonostante la serata romantica non riesce a essere felice, non oggi.

Alice è una ragazza esplosiva, entusiasta della vita, ama i colori e parla, parla davvero tanto. Il suo lavoro da consulente in ambito medico-sanitario le permette di incontrare e conoscere persone nuove e stimolanti e lei ha imparato a nutrirsi dell'energia, e in generale dell'affetto, di chi incontra e "vive". Ama il suo lavoro, la fa sentire realizzata, piena di gioia e di soddisfazione.

Mentre è in coda in autostrada, ascolta la sua musica preferita che la ricarica dopo una giornata ricca ma stancante. Un occhio al telefono ed ecco che si imbatte nella "notizia del giorno". Per un attimo la musica sembra scomparire; un pensiero va a quel tragico evento e sente come un pugno allo stomaco; una smorfia di dolore e dispiacere le riga il volto, poi lo sguardo cade sui soliti commenti giudicanti: opinioni, sentenze di chi sente il bisogno di manifestare pubblicamente il proprio disagio interiore. Uno scos-

sone con la testa e il rifiuto a leggere quelle parole, perché i fatti non si possono cambiare, ma scegliere cosa leggere è decisamente sotto il suo controllo. Lei, che della chimica ne ha fatto argomento di studio per anni, sa che concentrandosi nuovamente sulla musica il suo corpo reagirà producendo adrenalina, endorfine e dopamina, ormoni che le daranno nuovamente energia, vitalità e piacere.

Quando arriva a casa trova il suo ex-ragazzo davanti alla porta, con un mazzo di fiori in mano e una bottiglia di Gewürztraminer, il suo vino preferito. I profondi occhi azzurri si spalancano, il battito accelera tanto che il cuore le sembra scoppiare; per un attimo il respiro sembra non fluire. Prova un senso di agitazione, scende dall'auto, gli si avvicina, lui le porge un biglietto. Non è un comune biglietto: è realizzato a mano e raffigura un unicorno e un arcobaleno, una sottile attenzione alla "bambina che è dentro di lei". La serata continua per il meglio, lei si sente

bene, il mondo le sorride.

Luca e Alice: vite e atteggiamenti diversi, esperienze simili, emozioni e stati d'animo opposti.

### **Perché, di fronte a situazioni analoghe, due persone reagiscono in modi differenti? Cosa rende Alice e Luca così diversi?**

Le motivazioni vanno ricercate in tutti quegli elementi e quelle esperienze che li hanno portati a essere quello che sono oggi: eventi vissuti, traumi e delusioni subite, successi e desideri realizzati, traguardi non raggiunti, aspettative mai concretizzate, ma anche nella qualità delle persone che si sono affiancate al loro percorso, insegnanti, amici, compagni di viaggio, gentili o ostili, che hanno lasciato un raggio di luce o un velo di tristezza nel loro animo.

Si sa, ognuno è unico perché il percorso di vita è unico: l'ambiente in cui si cresce e le persone che si incontrano segnano e modellano in profondità l'essere e il modo di analizzare e valutare le esperienze. La valutazione stessa rende del tutto soggettiva l'analisi di un'esperienza comune, differenziando quindi le persone. Le conseguenti associazioni 'evento-valore-emozione' danno poi origine a schemi di risposta, il più delle volte inconsapevoli, che concorrono nel tempo a modellare un atteggiamento.

### **È quindi la diversa elaborazione degli eventi, il personale valore attribuito e l'intensità delle emozioni che ne sono scaturite che fanno reagire Alice e Luca in modo diverso, che fanno percepire loro il mondo a colori o a sfumature di grigio.**

Ma cosa sono queste emozioni?

Partendo dall'etimologia, riconducibile al latino "emovere" - muovere da / portar fuori -, un'emozione può essere definita come una risposta a uno stimolo che "mette in moto" qualcosa dentro un individuo e lo porta a reagire allo stimolo stesso. È un concetto astratto ma dai risvolti tangibili nella quotidianità di ognuno: un'emozione modifica la chimica del nostro corpo, inducendo uno '*stato emotivo*' che genera una determinata predisposizione ad affrontare gli eventi di cui siamo protagonisti o testimoni.



È facilmente intuibile quanto lo stato emotivo, e più in generale quello psico-fisico, sia responsabile della tipologia della condotta e delle scelte di un individuo, basti pensare ai possibili comportamenti di una persona che si trova in uno stato di collera o in stato confusionale o, ancora, in stato d'ebbrezza, rispetto a chi al contrario beneficia invece di una condizione di serenità, concentrazione o sobrietà.

Qualsiasi *stato*, oltre a influire sulle nostre azioni e comportamenti, influenza, a livello cognitivo, anche sulla lettura di un evento, sia esso un fatto vissuto o un'informazione ambientale che cogliamo con i nostri sensi. Diventa un filtro con cui vediamo e valutiamo il mondo.

Ecco come un lunedì di pioggia, a seconda dello stato emotivo in cui ci si trova, può essere un giorno infelice e grigio oppure un giorno felice e ragnante.

Lo *stato* può anche influire sulla predisposizione a raccogliere maggiori informazioni su un argomento, diventando corresponsabile dell'interpretazione di un evento e caratterizzandosi come variabile nel processo cognitivo che si traduce nella creazione di una realtà percepita soggettiva.

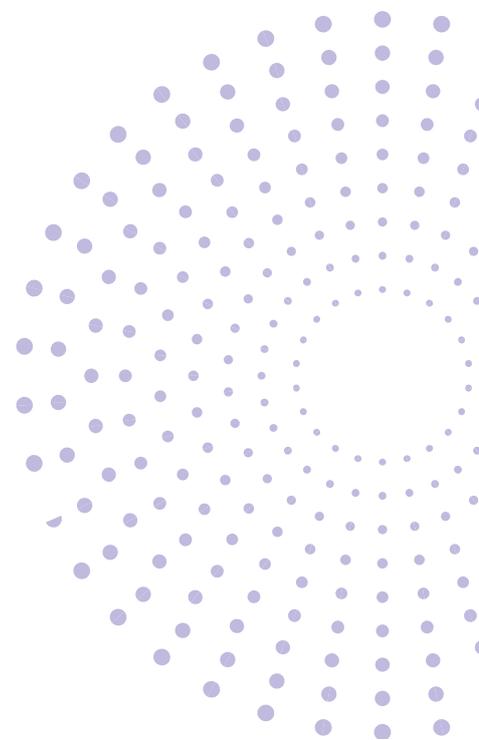
Siamo pertanto soggetti inconsapevolmente a una dinamica molto complessa: quello che definiamo "fatto reale" e che spesso verbalizziamo con attributi qualitativi (es. "una triste notizia" o "una società in crisi") altro non è che una rappresentazione mentale di ciò che abbiamo sperimentato e che dipende dai valori che gli attribuiamo e da quanto intensamente ci coinvol-

ge emozionalmente, cioè ci muove da dentro.

Questo legame tra stato emozionale e realtà percepita è una chiave efficace per accedere alla mente di un individuo e far leva sui suoi aspetti decisionali orientandone il pensiero. Mirare a questo legame è da sempre strategia di molti leader per instillare ideali, giustificare azioni, condannare comportamenti altrui; è metodo della vendita emozionale, della comunicazione persuasiva, dello storytelling coinvolgente che cattura l'attenzione evidenziando o suscitando un bisogno e dunque la necessità di soddisfarlo.

**Le emozioni sono una porta d'accesso alla mente abbastanza facile da scardinare perché, se opportunamente evocate, generano risposte prevedibili in quanto naturali, fisiologiche, istintive.**

Imparare ad ascoltarsi e riconoscere il proprio stato emotivo, esercitarsi ad aspettare prima di lasciarsi coinvolgere in conclusioni affrettate, auto-indursi uno stato d'animo favorevole e funzionale sono metodi contro la manipolazione, la polarizzazione e il conformismo di pensiero. Acquisirli e renderli abitudine permette di mantenere una condizione utile per percepire il mondo e la realtà senza filtri indotti, perché i fatti accadono e non tutti gli eventi si possono controllare, ma, come diceva Alice a se stessa, abbiamo il potere di scegliere come affrontarli.



**ARNALDO CARBONE**

# L'ENTUSIASMO DI VIVERE

Una ragionevole follia riempie  
d'energia la nostra vita.



**PSICOLOGIA**

Eccolo! Solo due uomini tra lui e la porta. Scarta a destra il primo. No. Finta. Scatta a sinistra, si appoggia sul destro. Tiro. GOOOOOOL! Il pubblico è in piedi, parte un urlo corale. In qualche zona dello stadio compare una ola.

L'entusiasmo sportivo è forse il tipo di entusiasmo più noto; un entusiasmo con cui ci si appropria collettivamente alla stessa esperienza, come nel calcio, anche in altri sport, che si tratti di atletica, sci, nuoto o scherma, o di attività dilettantistica. Non è il livello qualitativo assoluto che conta, ma l'intensità del rapporto con gli atleti ammirati o con quello che rappresentano: la città, la nazione, una frangia sociale, un'etnia, un simbolo o un concetto in cui ci si identifica.

Solo un esempio, questo. In realtà si tratta di un fenomeno estremamente complesso, con una pletera di studi non definitivi.

Ciò che definiamo *entusiasmo* ha una struttura esteriore ben riconoscibile, anzi è forse la più espressiva delle emozioni: gli occhi brillano, il sorriso si apre, i gesti si fanno ampi, le membra sprizzano energia, i movimenti sono veloci e perfino concitati, le azioni sono mirate, l'eloquio accelerato, i pensieri orientati positivamente, ogni presunto ostacolo viene minimizzato oppure attivata la ricerca fiduciosa del suo superamento. La tensione frenetica di questo stato ha qualcosa di così fuori dalla consuetudine che l'antichità l'aveva classificato come uno stato quasi di possessione divina, di fuoco che arde dentro con motivazioni sovrumane: è questo, infatti, che indica il termine **entusiasmo**, derivante dal greco antico *enthusiasmos* (ἐνθουσιασμός),

composto da *en* (ἐν, in), *theós* (θεός, dio) e *ousía* (οὐσία, essenza). Come dire "avere il dio dentro", essere invasati, "posseduti dall'essenza di un dio". Questo termine era utilizzato per indicare tutti quegli stati in cui il comportamento sembrava travalicare i limiti sociali abituali, che fossero la mania amorosa dell'innamorato o la follia orgiastica dionisiaca delle baccanti.

Nella costellazione dell'entusiasmo c'è però molto di più: è un curioso impasto di **curiosità, gioia e coraggio**, una spinta vitale, un fervore, che si può esprimere genericamente nella quotidianità, in modo contingente, abbracciando ogni piccolo evento, ma può anche guidare l'interesse in vari campi: artistico, letterario, lavorativo, scientifico, politico, religioso e, se diventa un atteggiamento costante, può portare ai migliori risultati. Si differenzia anche per ciò cui si rivolge: si può provare entusiasmo per un oggetto (una cosa, un luogo, un progetto) e quindi desiderio di conquistarlo, possederlo, toccarlo o costruirlo, così come si può provare entusiasmo per una persona, espresso in stima, ammirazione, infatuazione, che può diventare venerazione o fanatismo nei casi estremi. O ancora entusiasmo per un'idea o un ideale, specie se vissuto collettivamente, e allora può essere attivismo, lotta per la conquista degli obiettivi che esso propone. E tutto questo entusiasmo può essere patrimonio spontaneo oppure indotto inconsciamente dalla spiccata personalità di qualcuno, dal suo esempio, che porta a identificazione e imitazione. Perché l'entusiasmo è **contagioso**. Come una risata. Indotto anche volutamente, spesso, per spingere verso un obiettivo più o meno sensato, secondo le inclinazioni

del soggetto guida.

**Un entusiasmo che nasce dal profondo dei nostri recessi inconsci può esprimersi in crescendo anche con stupore, deliquio, come nelle estasi dei santi oppure meraviglia, sconvolgimento, fino a rasentare il patologico, come nella sindrome di Stendhal, in cui il rapimento estetico porta batticuore e vertigini, finanche lo svenimento, in conseguenza dell'innamoramento per l'oggetto artistico.**

Nel tempo l'entusiasmo è stato osservato e studiato specie per gli effetti macroscopici che metteva in gioco come fattore collettivo. E l'entusiasmo in questione era soprattutto quello politico e religioso.

Voltaire nel suo celebre *Dizionario filosofico* dedica spazio all'entusiasmo e, nell'onda di un pensiero corrente nel Settecento, ne parla alquanto male, poiché correlato principalmente agli eccessi, paragonato al vino in quanto "può suscitare tanto tumulto nei vasi sanguigni e così violente vibrazioni nei nervi, che la ragione ne viene ottenebrata" e soprattutto riferito all'eccesso di carattere religioso e politico o all'ammirazione sviscerata per una personalità.

Lo stesso Voltaire lo riscatta però nel finale del suo lemma dando una chiave per indirizzare l'entusiasmo: *“L'entusiasmo ragionevole è il dono dei grandi poeti (...) è come un corsiero che prenda la mano, ma corra lungo una strada regolarmente tracciata.”*

*Entusiasmo ragionevole.* Ha quasi un sapore di ossimoro, eppure ha senso, e questo non vale solo per i poeti ma per qualunque attività umana, anche nel lavoro giornaliero: se l'entusiasmo vivacizza la nostra attività ma è incanalato nei ragionevoli binari del possibile, è una risorsa che porta ad avere grandi e inaspettati risultati.

## Una ragionevole follia che ci porta a travalicare i noiosi limiti dell'ordinario.

L'**entusiasmo**, come emozione, è una manifestazione evidente, nella postura, nell'atteggiamento, nei gesti, ma cui soggiace un sentimento interno, una percezione, che può avere un'estensione e un impatto più ampi di quello che ci si aspetta dal contesto di una specifica emozione, tanto che Antonio Damasio, uno dei più importanti neuroscienziati contemporanei, ne parla come 'emozione di fondo', come il suo opposto, lo **scoraggiamento**.

Le emozioni di fondo possono essere innescate da uno stimolo inconscio, il che dà ragione della nostra stessa sorpresa, a volte, nel transire a una situazione di entusiasmo. A volte è un ricordo, altre una riflessione rivelatrice su un evento che innesca l'effetto emozionale con un'improvvisa illuminazione. Le emozioni sono l'espressione esterna di un sentimento corrispon-

dente alla percezione interna dello stato del proprio corpo, l'enterocezione mediata da messaggi quantitativi - segnali elettrici e chimici che forniscono al cervello una rappresentazione multidimensionale del nostro corpo - il cui complesso si traduce in sensazioni qualitative che, nel caso dell'entusiasmo, diventano sensazioni di piacere, libertà, rilassamento, potenzialità, energia che ci pervade come una leggera scarica elettrica.

In questo, lo stimolo e l'interpretazione cerebrale di determinati segnali, hanno una parte significativa alcuni mediatori chimici fondamentali ben noti, in primis la dopamina e la serotonina, soprattutto la prima per la sua forte correlazione alla motivazione: a livelli bassi di dopamina si può cadere in apatia e depressione, gli antipodi dell'entusiasmo.

Il tandem dopamina-serotonina ha un senso consequenziale: uno stimolo di forte interesse attiva il circuito dopaminergico e perseguiamo un obiettivo; il piacere dell'esecuzione e il progresso conseguito innalzano i livelli di serotonina nel sistema nervoso, apportando soddisfazione e visione positiva. E questo rafforza la motivazione in un circolo felice di esaltazione del nostro stato di benessere. Non è un caso se tutte le droghe attivano il sistema dopaminergico mentre agiscono in modo alterno sugli altri neurotrasmettitori.

Per Jaak Panksepp, psicobiologo presso la Washington State University, si possono individuare dei circuiti emotivo-istintuali costitutivi dell'individuo, le cui basi sono concentrate nelle zone sottocorticali e regolati superiormente tramite i neurotrasmettitori. Tra i sette sistemi neuronali delle emozioni da lui

identificati, uno è proprio quello della RICERCA/ENTUSIASMO, legato principalmente alla dopamina, e che può essere considerato tra quelli già presenti nei cervelli più primitivi, rettiliani. Il sistema della RICERCA è di centrale importanza in quanto genera la forza propulsiva che induce a ricercare percezioni soddisfacenti. E col termine ENTUSIASMO Panksepp intende infatti uno "stato di piacere emotivo dinamico e gratificante".

Esiste un altro sistema importante tra quelli classificati da Panksepp: il sistema del GIOCO/FANTASIA che governa il divertimento e la socializzazione. Un sistema innato che caratterizza i mammiferi e negli esseri umani si estende dal gioco della prima infanzia fino alle modalità più complesse dell'adulto, nel campo produttivo, psicologico, conoscitivo, scientifico. Il sistema del GIOCO si configura come un'evoluzione del sistema della RICERCA, effettivamente sempre attivo durante il gioco e di cui probabilmente rappresenta un'espansione in quanto a complessità. La sua attivazione coinvolge l'endorfina ma in entrambi i sistemi la dopamina ha un ruolo fondamentale. La componente di FANTASIA, la più evoluta, consente all'individuo di immaginare e di anticipare esperienze in divenire, vagliare soluzioni a problemi complessi e prepararsi, in modo organico, a fronteggiare future sfide della vita reale.

Notoriamente, però, questa capacità fantastica può portare all'evasione nell'immaginario per tutti coloro che hanno difficoltà a godersi il piacere e la realtà del vivere quotidiano, che possono quindi non riuscire a discriminare tra immaginazione e realtà, in una situazione affine ad alcune psicosi.

L'entusiasmo vive quindi della correlazione tra le risorse istintuali più basilari del nostro apparato cerebrale e le sue funzioni più alte. Può unire congruentemente energia, passione e razionalità, se impariamo a suscitarlo e padroneggiarlo, e così creare un positivo sommovimento fisico e mentale che probabilmente è una delle modalità più naturali per percepire appieno la potenzialità della nostra vita e apportarle miglioramento.

Quando l'entusiasmo è spontaneo e presente con assiduità, unito al discernimento, diventa una caratteristica identificativa e la persona diventa riconoscibile come un **entusiasta**. Molto ben delineato dal sociologo Francesco Alberoni: *"L'entusiasta è un infaticabile sognatore, un inventore di progetti, un creatore di strategie, che contagia gli altri con i suoi sogni. Non è cieco, non è incosciente. Sa che ci sono difficoltà, ostacoli talvolta insuperabili. Sa che su dieci iniziative nove falliscono. Ma non si abbatte. Ricomincia da capo, si rinnova. La sua mente è fertile. Cerca continuamente strade, sentieri alternativi. È un creatore di possibilità"*.

## L'entusiasmo è la più grande carica di forza naturale che possiamo aspettarci di mettere in campo per noi stessi e verso gli altri.

Per chi ha responsabilità di guidare altre persone, l'entusiasmo diventa una peculiarità indispensabile, necessaria a credere in ciò che si dice, ma anche alla capacità di suscitare la

stessa emozione negli altri, portandoli a vedere, e a credere, gli stessi obiettivi, la stessa visione della vita e del futuro. I grandi capi carismatici storici (Alessandro Magno, Cesare, Napoleone, Lenin, Mussolini, Hitler, Mao Tse-Tung...) sono stati oggetto di una dedizione fanatica ed entusiastica da parte di interi popoli.

Nell'importanza di avere dei buoni leader e nella loro capacità di generare entusiasmo si sono giocate, nel bene e nel male, le sorti dell'umanità in vari momenti storici. Possiamo pensare all'entusiasmo di mille uomini che (quasi) da soli si ritennero destinati a riunire l'Italia perché viveva in loro il duplice entusiasmo verso un ideale e verso un Garibaldi che lo incarnava, infiammando i loro cuori in azioni azzardate. Ma nella memoria vi è purtroppo anche la follia dei più di 900 suicidi istigati dal reverendo Jim Jones in Guyana occidentale. Possiamo meglio ricordare l'ordinato entusiasmo che riusciva a suscitare un Mahatma Gandhi nel trascinare migliaia di persone a marciare per settimane per raccogliere un po' di sale, ma con nel cuore l'ambizione di raccogliere una nuova libertà. O possiamo immedesimarci in quelle altre migliaia di persone di colore che, nel sentire M. L. King pronunciare *"Io ho un sogno..."*, iniziavano a sognare anche loro e a volare verso un futuro di diritti uguali per tutti.

Oppure, più semplicemente, nella vita qui e ora, ricordare un vecchio swing degli anni Quaranta, in piena guerra, che volgeva lo sguardo al futuro e si augurava una vita *en plein air*, felice fuori e dentro di sé:

*"Voglio vivere così, col sole in fronte, e felice canto, canto per me"*.

Nella circolarità insoluta del suo ritorno esprimeva bene quello che è il punto centrale: coltivare l'entusiasmo per la vita in sé e farne il trampolino da cui lanciare gli altri entusiasmi per i nostri obiettivi.

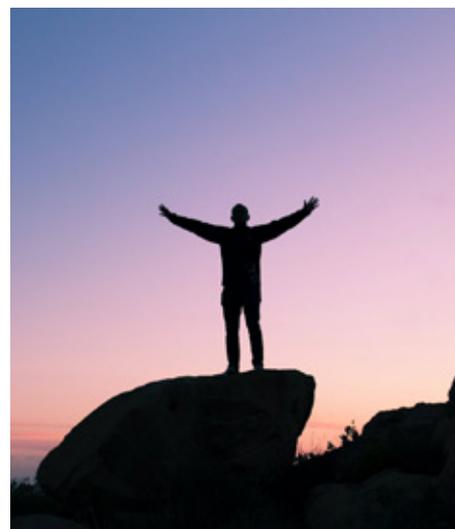
L'entusiasmo di vivere consente di vivere con entusiasmo, e non è una tautologia.

Soprattutto oggi, in una condizione difficile, abbiamo bisogno di ritrovare quest'entusiasmo, di credere che tutto migliori, che ciò che c'è di male possa essere superato e scomparire, che ciò che stiamo costruendo di buono possa migliorare e farci risorgere.

L'entusiasmo di vivere deve pervadere ognuno di noi per condurci a una vita comune piena di energia e di senso, per noi e per tutti.

**# Bravo. Sei stato lirico. Lirico fino all'orgasmo. Ora va' a letto. Dormi, beato, nel tuo entusiasmo. #**

(Giorgio Caproni – *Il franco cacciatore*)



DANIELA R. GIUSTI

# LA CALMA È LA VIRTÙ DEI CALMI

“Cantami, o Diva,  
del pelide Achille  
l'ira funesta.”



SOCIETÀ

**Rosso.** Il colore dell'amore ma anche della rabbia. Infatti nel film *Inside Out* Anger è rosso fiammante così come nel deplorable "spettacolo" chiamato corrida, un gruppetto di damerini strizzati in sgargianti e ridicoli costumi sventola un drappo rosso per provocare lo sfortunato toro prima di torturarlo e ucciderlo.

**Si tratta però solo di una convenzione culturale: il drappo potrebbe essere verde, o persino rosa, perché i tori non vedono i colori, ma sono irritati solo dal movimento.**

Dalle convenzioni culturali alle emozioni grezze il passo è lungo. Negli esseri umani i fattori scatenanti la rabbia non comprendono normalmente lo sventolio di un drappo, ma possono essere ricondotti a due gruppi:

- aspettative deluse
- impossibilità di raggiungere scopi prefissati

Semplificando, la frustrazione scatena l'ira. Volgarizzando, *"la frustrazione è la madre di ogni incazzatura"*. Ma se la frustrazione è femmina, come mai le donne iraconde hanno sempre goduto di pessima fama, già da ben prima dell'avvento del cristianesimo e del porgere l'altra guancia?

Per inclinazione *naturale*, imposizione sociale o un mix delle due, praticamente ogni cultura richiedeva che le donne reprimessero l'ira, aderendo a modelli di dolcezza e comprensione. Se l'ira maschile era accettabile e persino am-



mirabile, quando rivolta pubblicamente a raddrizzare un torto o scatenata da un ideale, quella femminile in genere era contenuta all'interno dell'ambito familiare e tollerata nell'unico caso dell'ira materna a protezione dei figli.

Per il resto le femmine iraconde erano divise in due grandi categorie di natura relazionale:

- le respinte
- le tradite

Tuttavia, per essere respinte si presuppone che le signore si fossero proposte, perdendo quindi in femminilità e dignità. La sfacciataggine fa molto *"donna che se la va a cercare"* e genera poca simpatia; la cornificazione invece suscita maggiore empatia.

Qualunque fosse il fattore scatenante l'ira, mancando di potere fisico ed economico, se una signora perdeva le staffe aveva a disposizione ben poco per mitigare la frustrazione. Gli strumenti preferiti erano il veleno, alla portata

di poche (Lucrezia Borgia docet, anche se pare che la fama di avvelenatrice sia solo denigrazione maschile) e una lingua tagliente, alla portata di tutte ma dagli scarsi risultati e deprecata da Santippe in poi.

Le cose sono cambiate parecchio in poco più di un secolo. Dalla maldicenza, prima forma di aggressione disorganizzata, individuale e passiva, l'ira femminile organizzata e militante è entrata nelle cronache con le suffragette. Nonostante fossero oggetto di derisione e compassione, le suffragette riuscirono nel loro scopo, seppure molto lentamente, aprendo la via a una valanga di rabbia, collettiva e individuale.

La forma individuale continua a imperversare nella versione rimodernata e nota con la definizione inglese di (atteggiamento) *passive aggressive*, sebbene questa definizione sia una contraddizione in termini. Poche emozioni come l'ira suggeriscono azione, magari eccessiva, deleteria e persino

forsennata, ma pur sempre febbrile attività.

## **Invece, il passive aggressive presuppone il presentarsi come vittime per pretendere rivalsa contro l'offensore.**

In un'epoca di vittimismo imperante, il passive aggressive ha attecchito e prosperato molto velocemente, grazie anche a Mia Farrow e Diana Spencer, due donzelle bionde, belle e di gentil aspetto, ma d'animo non altrettanto gentile.

Tradite per rivali considerate di avvenenza inferiore (quindi unendo la beffa al danno), le due resero pubblico il loro iracundo dolore, pretendendo e ottenendo l'ostracismo dei maschi che le avevano insultate e suscitando simpatia planetaria.

Dopo il trionfo di Mia e Diana, si è vista una crescita esponenziale della celebrazione della rabbia, maschile ma soprattutto femminile. Ormai il genere impera, dai talk show ai social al cinema.

In *Three billboards outside Ebbings* la protagonista è Mildred, una donna di mezz'età, bassa estrazione e minima scolarità, ma dotata di un vocabolario scurrile premiato dall'approvazione del pubblico. Il film si apre con tre cartelloni **rossi** voluti da Mildred per chiedere, in modo aggressivo, risposte sull'indagine dell'omicidio della figlia Angela.

Tuttavia nell'unica scena di Mildred con Angela, assistiamo a un violento

scambio di insulti, che lascia immaginare un rapporto quanto meno conflittuale, e che termina con una furibonda Mildred che augura ad Angela di essere stuprata. Chi non vorrebbe una mamma come Mildred?

Eppure *Three billboards* ha spopolato, nonostante la protagonista sia sgradevole, se non decisamente odiosa.

Senza dilungarsi sulla banalità del film (Mildred è una "madre" la cui ira è giustificata a priori; il dramma personale è una scusa per lanciare la solita crociata liberal, tanto cara ad Hollywood), ci si potrebbe chiedere se plaudere alle manifestazioni di rabbia sia un fenomeno positivo.

Ad esempio, il tanto strombazzato *#MeToo*, nato e organizzato intorno alla rabbia, peraltro legittima, di un gruppo di attrici, sembra aver concluso assai poco. Ricerche e interviste condotte nel 2019, a due anni dalla nascita di questo cosiddetto *movimento*, mostrano un generale scetticismo e disappunto sui risultati concreti.

L'Harvard Business Review, nell'articolo *The #MeToo backlash*, riporta che gli uomini, cercando di evitare situazioni potenzialmente compromettenti, sono maggiormente restii ad assumere donne attraenti e a convocare colleghe per riunioni di lavoro. Addirittura si parla della "regola Mike Pence", l'ex vice presidente U.S.A. che rifiuta di uscire a cena con colleghe senza sua moglie.

In quella stessa Hollywood che promuove tolleranza e supporto per LGBT e BLM, dopo la ridicola protesta delle attrici vestite in nero e la caduta di Weinstein, si è aperta una virulenta

caccia alle streghe che ha decimato i ranghi maschili anche per minime indiscrezioni avvenute in un passato remoto. Le sostenitrici di *#MeToo* offrono risposte vaghe sui progressi della loro crociata, che sembra essersi esaurita in rigagnoli di vendette private.

## **Le contraddizioni di una società che inneggia alla tolleranza, ma anche alla sublimazione dell'ira, producono dissonanza cognitiva che genera frustrazione, e si sa cosa produce la frustrazione.**

È quindi possibile che il risultato della pressione sociale sia di maligna soddisfazione quando qualcuno reagisce con violenza ai problemi della vita, anche se solo nella finzione.

Forse applaudiamo Mildred, Jules e ogni iracunda creatura che liquida lo scocciato di turno *with great vengeance and furious anger*, perché anche noi vorremmo tanto farlo, ma sappiamo che sarà impossibile.

ALESSIA SCALI E ALESSIO PETROLINO

# IL VASO DI PANDORA

Quando le emozioni vanno in scena.



CINEMA

Cosa risponderemmo a un extraterrestre se ci chiedesse cosa sono le emozioni?

Dare una risposta che spieghi in modo chiaro cosa siano le emozioni e come abbiano a che fare con il corpo e con la mente non è un'impresa facile. Non è un caso, infatti, che le emozioni vengano definite come "processi complessi", anche se è pur vero che spesso rappresentano solo una manciata di parole illogiche, irrazionali e irragionevoli che ci spingono ad agire, a metterci in gioco, come una corrente a cui è impossibile resistere.

Ma è davvero così?

**In realtà sono molti gli esempi di persone che sembrano resistere a questo flusso continuo, capaci di gestire le emozioni, di modellarle o perfino di simularle, proprio come fossero un vestito da indossare e sfoggiare in base all'occasione.**

Lo stesso Stanislavskij, inventore dell'omonimo metodo di recitazione, era persuaso della possibilità di riprodurre intenzionalmente le emozioni.

A suffragare questa tendenza c'è anche il saggio di Erving Goffman *La vita quotidiana come rappresentazione*: non solo un esperimento retorico, ma un'affermazione di come la vita di ognuno si divida in spazi di *palcoscenico* e *retroscena* ovvero in spazi pubblici in cui gli individui inscenano una precisa rappresentazione e in spazi privati in cui non "recitano". Ovviamente la quotidianità e l'esperienza dimostrano come tali spazi tendano a fondersi e confondersi, prosaicamente per "salvare la faccia" o, in senso lato, per il mantenimento della pace o dello *status quo*.

Se le emozioni si possono davvero manipolare a nostro piacimento perché allora è così complicato definirle? A venirci in aiuto è la settima arte che, con la sua straordinaria offerta di emozioni sullo schermo, ne risulta un perfetto catalogo.

Il cinema, infatti, continua a fornire esempi, approfondendo a volte anche una sola delle emozioni primarie,

come ne *La Haine* (L'Odio, 1995) di Mathieu Kassovitz in cui il tema dominante è la rabbia, o ancora in *127 ore* di Danny Boyle, sulla paura di trovarsi soli e impotenti, passando per *Il Disprezzo* di Jean-Luc Godard. E, ancora, in *Manchester By The Sea* di Kenneth Lonergan, i cui personaggi sono intrisi di una profondissima e inestricabile tristezza, fino al suo esatto contrario con *Forrest Gump* di Robert Zemeckis, il cui protagonista, Forrest, attraversa la vita con inossidabile gioia, a tratti persino irreali. Infine, il paradossale *Totò che visse due volte* della coppia Ciprì e Maresco, un film che, ruotando intorno al disgusto che scaturisce dai suoi personaggi, riesce, a suo modo, a incantare. La fabbrica dei sogni ha poi sfornato due film, *Blue Valentine* di Derek Cianfrance e *Storia di un matrimonio* di Noah Baumbach, che hanno l'ambizione di voler raccontare tutto lo scibile delle emozioni in gioco all'interno di una coppia.

«Capisci perché questa cosa è importante per me?»

«Francamente no.»

Già da queste poche battute, tratte dall'ultima pellicola citata, possiamo riconoscere quello che tutti, nella vita, abbiamo, chi prima chi dopo, vissuto: la tendenza a comprimere le emozioni che si muovono dentro di noi. È in questa sorta di battaglia che la stessa emozione viene rappresentata o intesa in modo differente a seconda dello spazio di riferimento o del punto di vista del membro della coppia in gioco. Perché di questo si tratta: un gioco delle parti.





*«Tu hai rifiutato il contratto che ci avrebbe permesso di vivere qui.»*

*«Non era quello che volevo, noi avevamo una vita fantastica... E poi non ho considerato niente di diverso.»*

*«È questo il problema... Non hai considerato anche la mia felicità.»*

*«Andiamo, tu eri felice. Tu hai deciso adesso che non eri felice!»*

Da qui in poi si intuisce che le cose tenderanno a precipitare. A dominare lo scambio sono lo stupore e la delusione nell'ascoltare quello che i protagonisti speravano di non dover mai sentire.

Noah Baumbach ci suggerisce che il senso di appagamento derivante da una relazione viene a volte soverchiato dalla paura delle conseguenze "collaterali". Forse la maggior parte degli sforzi durante la vita di una persona è proprio tesa ad arginare le emozioni, a liberare solo quelle ritenute proficue o,

per così dire, utili. Perché le emozioni, nella nostra società, sono diventate un problema, sono spesso interpretate come sintomo di debolezza e, dunque, controllarle è diventata una necessità. La guerra che abbiamo ingaggiato contro le emozioni ha invaso i più svariati ambiti: un esempio per tutti, il mondo accademico, in cui persino la prestigiosa Bocconi ha creato corsi per il mental coaching e per imparare a liberare unicamente le "emozioni positive".

Anche il famoso sito *Wikihow*, tra la ricetta dei ravioli e quella sui sette modi di arricchire l'uranio, ha una pagina su "Come imparare a controllare le emozioni".

Queste, però, non sono il nemico ed esternarle è l'unico modo per recuperare il tempo perduto; quel tempo in cui le abbiamo messe da parte per altro di più rilevante a scapito di noi stessi e degli altri.

*«Mi sembri tuo padre...»*

*«Non paragonarmi a mio padre...»*

*«Io non ti paragono a lui, dico che sembri lui.»*

*«E tu sembri tua madre... Quando eravamo a letto insieme mi sembravi lei... Ed era ripugnante!»*

*«Io provavo repulsione quando mi toccavi!»*

*«Sei una cagna...»*

Ecco che la tristezza e il disprezzo si alternano in questo dialogo tra Charlie e Nicole, due persone che almeno per un momento si sono amate ma che adesso provano solo rabbia, quella che serve loro per far emergere le ambizioni fino a quel momento sopite.

A questo punto è chiaro che per i due la violenza, verbale e non, è la migliore difesa, qui usata per ferire quella persona che fino a pochi giorni prima era il centro del proprio mondo e che adesso, invece, possiede le armi e, po-

tenzialmente, i colpi per vincere in un confronto.

*«Tu non hai fatto che manipolarmi, sei demoniaco...»*

*«Entrambi sappiamo che hai scelto tu questa vita. L'hai voluta e poi non l'hai voluta più. Mi hai usato... La vita con te era grigia!»*

*«Tu hai deciso di scoprire un'altra!»*

*«Non dovresti arrabbiarti perché ho scoperto con lei ma perché ho riso con lei!»*

**Il disgusto e un malcelato senso di colpa si mischiano adesso all'ammissione del tradimento, visto quasi con distacco, perché la posta in gioco si è ormai alzata: siamo passati dalla rabbia alla paura, senza che nessuno dei due abbia più contezza dell'altro.**

Il punto è che un'emozione o un sentimento non manifestati sono il primo segnale di rottura. La tesi di fondo è proprio questa: le emozioni non possono essere chiuse nel vaso di Pandora perché non sono un male, ma rappresentano ciò che ci rende vivi e veri, umanamente umani.

*«Non ci credo! Devo avere a che fare con te per sempre!»*

*«Tu sei matta, cazzo!»*

*«Tu non mi amavi quanto ti amavo io... Sei così immerso nel tuo egoismo che non lo riconosci più come egoismo... Sei un coglione!»*

*«Ogni giorno mi sveglio e spero che tu sia morta... Morta!»*

L'istantanea del finale di questo scontro-dialogo è crudele ma vera. La gamma di emozioni espresse risultano credibili, mettendo noi spettatori nella strana posizione di instaurare un legame empatico con i personaggi ma al tempo stesso viverlo con un certo distacco.

A questo punto è impossibile non citare Carver e il suo *Di cosa parliamo quando parliamo d'amore?* perché è questo, in fondo, quello di cui stiamo parlando: l'amore. Un amore che solo in superficie sembra solido, ma che invece rivela tutta la sua fragilità nel momento in cui gli uomini si affannano a controllare le emozioni.

Questo è ciò che avviene in *Blue Valentine*, in cui l'assenza di emozioni interrompe e congela la vita di una coppia in una sorta di elogio funebre di un amore in cui, nel presente, non vi è più traccia. Rimane solo il vuoto, come se le emozioni avessero preso la via di un altrove non più raggiungibile. Perché nella vita capita anche questo: le emozioni non ci sono più ed è a questo punto che non si riesce più a piangere o ridere; è il dolore che tutti prima o poi sperimentiamo a indurirci, a renderci automi che aspirano solo a sopravvivere perché vivere significa rischiare, soffrire e farsi travolgere dalle emozioni. Del resto, "senza emozioni il tempo è solo un orologio che fa tic-tac" (*Equilibrium*, 2002); sono proprio loro la nostra forza, quella che serve per osare, inventare, sognare e naturalmente amare, perché un'emozione spesso vale una vita intera.



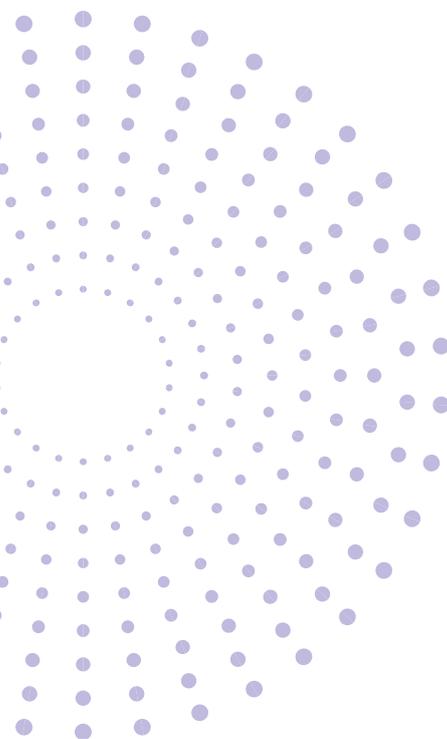
ALESSIA MARTALÒ

# CONTAGIO EMOTIVO

Come le emozioni negative  
condizionano il branco.



SOCIETÀ



Il 6 gennaio 2021 un gruppo di sostenitori di Donald Trump fa irruzione al Congresso. Durante l'assalto muoiono 4 persone. Successivamente gli account social di Trump su Facebook e Twitter vengono sospesi.

Più o meno nello stesso periodo, a Milano, a Roma e in altre città d'Italia, un nutrito gruppo di studenti protesta contro la didattica a distanza, organizzando sit-in fuori dalle scuole, chiuse per l'emergenza Coronavirus. Alcuni licei vengono occupati.

Il 15 gennaio 2021, sempre in Italia, prende il via l'iniziativa *IoAprò1501*: un gruppo di ristoratori, stanchi delle chiusure imposte dagli ultimi DPCM, si organizza per riaprire bar, ristoranti e pub, senza temere multe e sanzioni. Lo stesso giorno, a Tunisi, hanno luogo violente proteste contro le restrizioni per la pandemia a opera di un gruppo di giovani, soprattutto adolescenti. Il governo è costretto a far scendere in campo l'esercito per porre fine ai saccheggi.

Che cosa hanno in comune questi quattro episodi di cronaca?

## **Il protagonista è sempre il gruppo che, in modo più o meno plateale o pacifico, decide di portare avanti un'istanza in cui crede.**

In questi episodi il gruppo, spinto da emozioni di rabbia, frustrazione o paura, arriva a compiere azioni discutibili, anche immorali o illegali, arrivando a causare addirittura delle morti.

Nel gergo della carta stampata si usa spesso il termine "branco", come se si trattasse di un'entità a sé, non di un gruppo formato da individui, in grado di ragionare e agire responsabilmente

per conto proprio.

In psicologia si parla di *deindividualizzazione* o *deindividuazione*. Si tratta di un concetto introdotto per la prima volta a cavallo tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, dall'antropologo e psicologo francese Gustave Le Bon e sviluppato in seguito anche da Philip George Zimbardo, psicologo statunitense noto per l'esperimento carcerario di Stanford.

Per tale esperimento, furono selezionati 24 studenti universitari di età compresa tra i 20 e i 30 anni, a ciascuno dei quali venne assegnato in maniera arbitraria il ruolo di detenuto o di guardia carceraria.

## **Zimbardo ebbe modo di verificare che i comportamenti violenti tipici degli ambienti carcerari dipendono in larga misura dal contesto e dalle circostanze del momento.**

Durante l'esperimento, infatti, i partecipanti arrivarono a immedesimarsi in maniera eccessiva nei rispettivi ruoli, passando dal sadismo delle guardie carcerarie ai sintomi di depressione dei detenuti.

Nel 2010, il film *The experiment*, ispirato all'esperimento di Stanford e remake di un altro film del 2001, racconta fino a che punto possono spingersi individui che tendono a identificarsi eccessivamente con il ruolo assunto e con il gruppo a cui appartengono, in un'eterna e spietata lotta tra *Noi* e *Loro*.

La disciplina, l'identificazione con il gruppo, l'astio verso gli "altri" e verso

tutte le opposizioni sono ben evidenti anche in un altro esperimento, condotto in Germania nel 1967 dal professore di Storia Ron Jones con gli studenti del secondo anno della Cubberley High School di Palo Alto in California. L'esperimento, denominato "La terza onda", è stato poi narrato dallo scrittore statunitense Todd Strasser nell'omonimo romanzo, e ripreso nel film tedesco *L'onda* del 2008.

Le emozioni negative di rabbia, aggressività, disgusto o frustrazione rischiano di amplificarsi in modo incontrollato all'interno del gruppo. Ciò è ancora più evidente se all'interno del gruppo sussiste l'anonimato, con conseguente scomparsa, o forte diluizione, del senso di responsabilità individuale. In queste circostanze, come spiega Valeria Adami, psicologa e specialista in Neuropsicologia e Psicopatologia forense, i singoli individui agiscono in virtù delle regole deliberatamente create e condivise all'interno del gruppo, tralasciando temporaneamente i valori e le convinzioni morali personali.

Qui la responsabilità non è più individuale, bensì dell'intero gruppo, e ciò tende a far venir meno il senso di colpa e la paura che, in altre circostanze, potrebbero impedire di agire in modo avventato e impulsivo.

## **Episodi di inaudita violenza contro cose e persone, dunque, possono essere causati dal contagio emotivo, eventualmente alimentato dal consumo di alcool e droghe.**

Al tempo stesso, la dinamica del grup-

po può generare comportamenti virtuosi quando le emozioni alla base sono positive. Il senso di appartenenza al gruppo, in questo caso, viene innescato ad esempio per attività di aiuto e di solidarietà.

Il contagio emotivo può svilupparsi anche attraverso i social network. Il caso *Cambridge Analytica*, la società di consulenza britannica che avrebbe manipolato gli elettori durante le presidenziali USA del 2016 e in occasione del referendum sulla Brexit, ha dimostrato come sia possibile influenzare il pensiero degli utenti tramite i canali social.

Secondo uno studio del 2013 pubblicato da Adam Kramer, Jamie Guillory e Jeffrey Hancock, tre ricercatori rispettivamente dell'Università di Manchester, di Dublino e di Stanford, post e contenuti positivi mostrati all'interno del feed del social network riescono a influenzare positivamente gli utenti.

Vi sorprenderà forse maggiormente leggere i risultati di un altro esperimento, condotto dai ricercatori Lorenzo Coviello, Yunkyoo Sohn, Adam Kramer, Cameron Marlow, Massimo Franceschetti, Nicholas Christakis e James H. Fowler. L'obiettivo, qui, è stato analizzare gli effetti della pioggia sull'umore degli utenti. I contenuti condivisi sui social dai partecipanti al test hanno influenzato negativamente anche gli utenti più distanti da loro, che vivevano in città dove le condizioni atmosferiche erano, in quel momento, più favorevoli.

Tuttavia, le emozioni non sono tutte uguali. Rui Fan, Jichang Zhao, Yan Chen e Ke Xu, ricercatori presso l'Università di Pechino, hanno scoperto, analizzando oltre 70 milioni di messaggi scambiati sulla piattaforma social cinese Weibo, che tra le emozioni



principali la rabbia si propaga più velocemente, mentre la gioia, e soprattutto la tristezza e il disgusto, vengono maggiormente condivisi con una cerchia più ristretta di persone.

### **Studiare e analizzare approfonditamente la psicologia e le emozioni tipiche delle dinamiche di gruppo, ben presenti anche nel mondo virtuale, aiuta a comprendere come e perché si possano generare episodi come quelli già descritti.**

Non si può fare a meno di pensare all'episodio *Odio universale* di *Black Mirror*, in cui un killer inizia a uccidere, per mezzo di api robot, una serie di uomini e donne, scelti come vittime sacrificali dagli utenti di un popolare social network.

Per l'appunto l'odio universale degli utenti si manifesta attraverso l'ha-

shtag #DeathTo: non ci si limita all'umiliazione pubblica – come, del resto, accade oggi in qualsiasi piattaforma social – ma si arriva a uccidere.

Anche nel mondo prima del web, le dinamiche di gruppo potevano sfociare in atti di violenza; non si tratta quindi di un problema nato negli ultimi anni, tuttavia è senza dubbio un fenomeno diventato molto più comune con lo sviluppo dei social media.

Non esistono soluzioni semplici e immediate, ma senz'altro la politica dovrebbe contribuire ad arginare il fenomeno. Oggi le discussioni, i dibattiti e i confronti avvengono in una sorta di agorà moderna, alla mercé del pubblico e, come abbiamo visto, le emozioni generate possono comportare conseguenze ed effetti su intere nazioni, se non in tutto il mondo. Impossibile non tenerne conto.

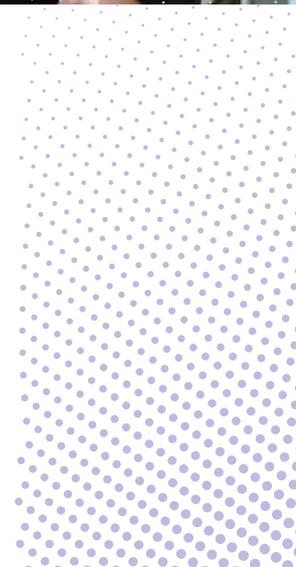
**Ciò implica che lo Stato o il Governo possano controllare e decidere quali notizie diffondere,**

## che taglio dare loro e, in ultima istanza, quale dovrà essere l'emozione suscitata nel pubblico?

Certamente no, perché si correrebbe il rischio di utilizzare i social network a proprio vantaggio, come strumento di attacco nei confronti degli avversari politici. Che questo sia un pericolo concreto e reale è assodato, stando a quanto accade oggi, ad esempio, nei Paesi in cui vige una dittatura (e, purtroppo, non solo).

Se affidare solo ai politici un impegno così gravoso e delicato appare azzardato, chi potrebbe, quantomeno, aiutare la politica? I social media, innanzitutto, dovrebbero avere policy chiare a tutela della pluralità e della libertà di parola, ma al tempo stesso anche strumenti per evitare la manipolazione delle emozioni e dei sentimenti degli utenti.

Siamo certi che i più innovativi algoritmi di intelligenza artificiale possano svolgere perfettamente il compito, a patto che siano addestrati nel modo giusto. Il fattore umano, come si vede, è preponderante (ed è normale che lo sia), ma solo se si attiveranno organismi di controllo imparziali e obiettivi sarà possibile vincere questa battaglia.

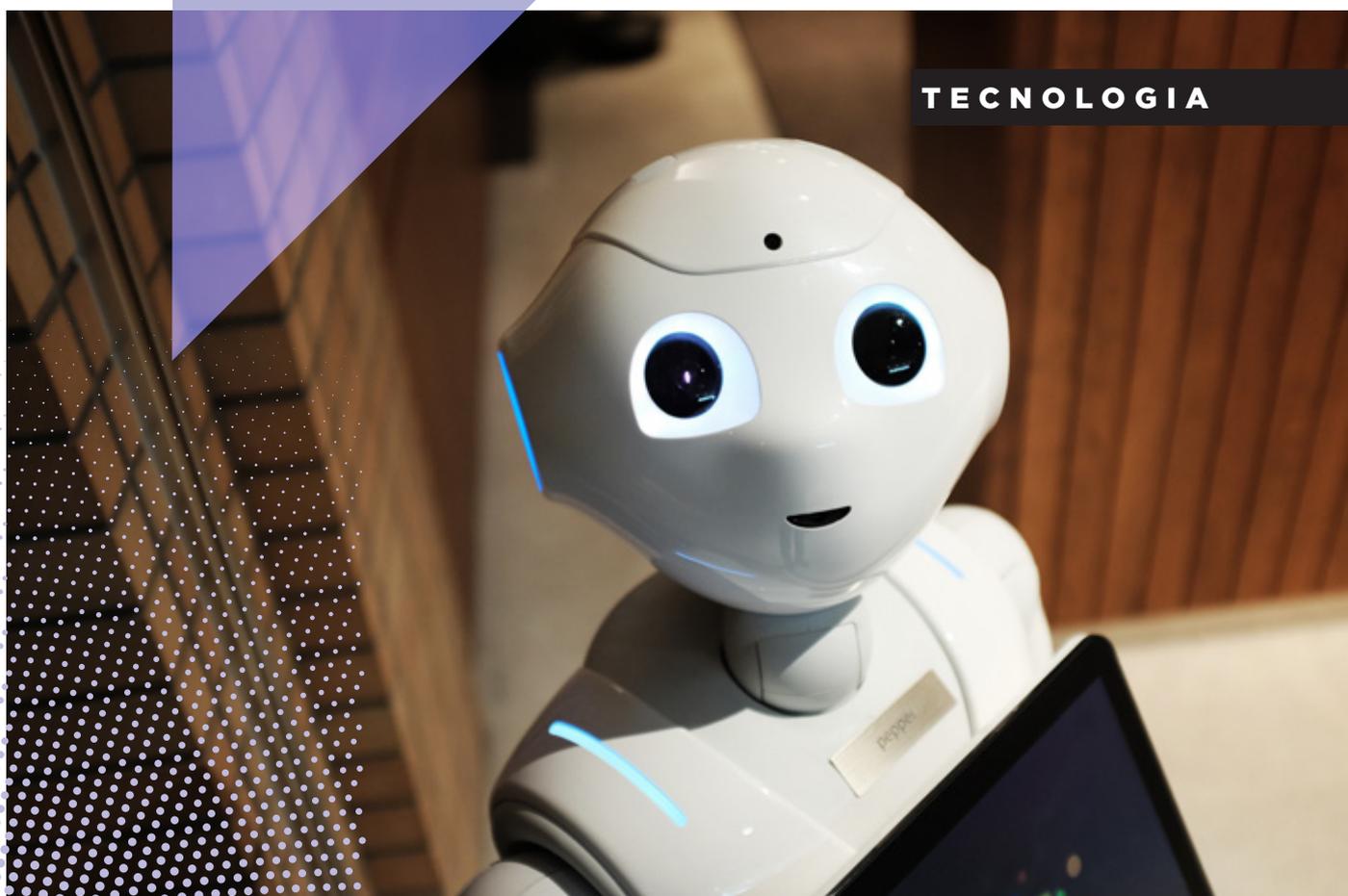


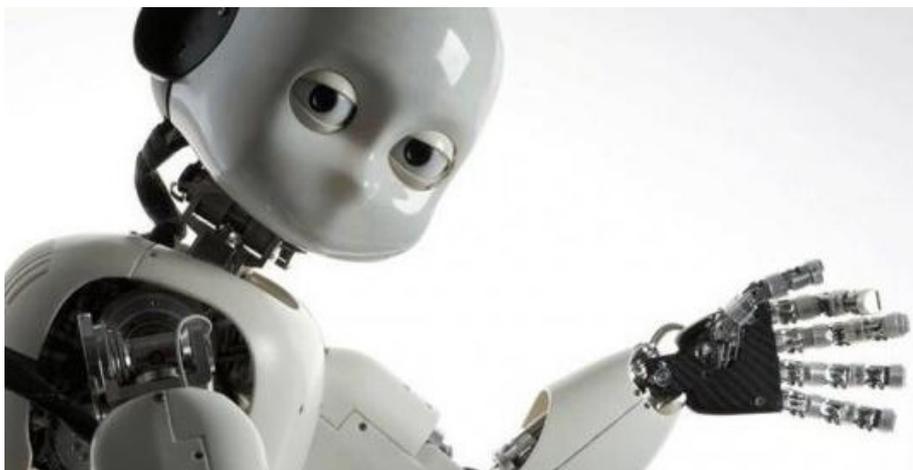
ALESSANDRO MANTINI

# TU CHIAMALE, SE VUOI, E-MOZIONI

La sottile differenza tra  
l'essere unici e l'essere incompresi.

TECNOLOGIA





«Vojo parlà co' Tokyo! Tokyo me capisce!»

(signor Gianni Livore)

Verso la fine degli anni '90, sulle televisioni di Stato italiane, Corrado Guzzanti proponeva una riflessione tragicomica intorno alla macchietta di Gianni Livore, figura archetipica del complottista alienato che trascorre la propria vita chiuso in casa, in vestaglia, navigando su Internet e imbottendosi di farmaci, nel vano tentativo di rifuggire da una realtà fatta di commercialisti, burocrazia asfissiante e mogli abruzzesi che (come da tradizione) non buttano l'olio e friggono le uova con tanto di guscio. Una realtà che, a detta sua, non lo capiva, a dispetto della Rete che invece accoglieva e assecondava le sue istanze psicotiche.

Ridevamo di gusto osservando incuriositi quel mostro sociale, così lontano dalla quotidianità di allora, tanto da rappresentarne una pericolosa deriva che il comico stigmatizzava in questa versione iperbolica di sub-umano dalla quale, proprio attraverso la risata, prendevamo le distanze.

Curioso come, a fronte di tutto questo, oggi, il signor Livore, che fino a qual-

che tempo fa costituiva un'eccezione, sia diventato un elemento quasi imprescindibile di qualsiasi compagine sociale, al punto tale da divenire oggetto di interesse da parte delle maggiori imprese a livello globale: Google, Facebook, Amazon fanno appello al signor Livore che c'è dentro ognuno di noi e che oggi (anche a seguito dei recenti eventi legati alla pandemia) emerge prepotentemente ogni qualvolta preferiamo l'algoritmo all'interazione umana.

Come il signor Livore di allora preferiva parlare con Tokyo anziché con sua moglie, il signor Livore di oggi preferisce comprare un televisore su Amazon piuttosto che interfacciarsi con il commesso di una qualsiasi catena di negozi di elettronica, incapace di suggerirgli - al contrario dell'azienda del signor Bezos che, non si sa bene come, riesce sempre a capire di che cosa abbiamo bisogno quando ne abbiamo bisogno - quale modello possa fare al caso suo. Ecco: è proprio in quel "non si sa bene come" che si gioca la partita del nostro futuro. Che non è solo il futuro di Google, di Facebook o di Amazon, ma anche di quanti contribuiscono al funzionamento di questi business con la risorsa più preziosa: l'essere se stessi, ed esserlo nel modo più fedele possi-

bile, attraverso le proprie emozioni, le proprie scelte e le proprie idee.

**Ogni volta che mettiamo una spunta, all'interno di un qualsiasi contratto che abbia per oggetto una transazione commerciale online, mettiamo a disposizione dell'azienda che ci deve servire (in modo più o meno consapevole) informazioni sui nostri gusti e sulle nostre preferenze.**

Tali informazioni si manifestano nei modi più disparati: dalla nostra cronologia di navigazione fino ai movimenti del mouse all'interno di un sito o a quello che scriviamo sui nostri profili nei social network, non c'è elemento che un algoritmo informatico non possa essere in grado (oggi o domani) di codificare e interpretare per fornire una risposta adeguata ai nostri bisogni.

L'evoluzione di questa relazione uomo-macchina dipende da due fattori: da un lato dalla complessità crescente degli algoritmi capaci di analizzare sempre meglio e in tempi sempre più brevi quantità di informazioni sempre più grandi; dall'altro dalla disponibilità di ciascun individuo a diventare sempre meno persona e sempre più oggetto di analisi.

Stiamo vivendo un momento storico cruciale in questo senso. Non solo perché stiamo ridefinendo il concetto di privacy e di sfera personale, con-

sentendo a smartphone e ad assistenti virtuali di rimanere continuamente in ascolto delle nostre conversazioni (e questo ben al di là di qualsiasi paranoia complottista), ma, soprattutto, perché stiamo gradualmente e inesorabilmente cambiando la percezione e la considerazione che abbiamo di noi stessi come forme di vita uniche e irripetibili. In questo contesto le nostre emozioni rappresentano la porta d'accesso e la chiave di lettura di un dominio che, fino ad oggi, agli occhi dei nostri simili e delle macchine, era ritenuto imperscrutabile.

Per secoli l'uomo ha tentato di indagare l'essenza dell'individuo, associando le emozioni a particolari esternazioni, come l'espressione facciale, i movimenti degli occhi e delle mani, o le variazioni di colorito della pelle. Questa forma di conoscenza è stata in parte codificata attraverso lo studio della mimica e della fisiognomica, in parte è stata tramandata oralmente come sapere antico, e in parte ha costituito la rara capacità di taluni di "leggere il pensiero" di chi gli stava di fronte. Li abbiamo chiamati in vari modi: stregoni, chiaroveggenti, santoni, mentalisti; una ristretta élite di predestinati capaci di comprendere le persone senza conoscere nulla di loro o del loro passato.

Di questo manipolo di umani speciali, da sempre gli artisti ne costituiscono una fetta importante. La loro capacità di leggere (anzi, di intel-leggere) e interpretare i sentimenti dei gruppi sociali di riferimento trasformandoli in musica, pittura, spettacoli teatrali o in qualsiasi altra forma d'arte ha permesso di elevare la produzione artistica al di sopra delle altre opere dell'intellet-

to umano.

**In tempi più recenti, le scienze sociali hanno fatto emergere figure accademiche e professionali capaci di dare alle emozioni un nome, un'etichetta, e di prevedere il comportamento di individui o di gruppi di individui utilizzando modelli più o meno sofisticati, sui quali fino a oggi gli algoritmi informatici hanno fatto leva.**

Tutti gli approcci adottati nella direzione della comprensione dell'animo umano si sono basati però su una serie di generalizzazioni e di approssimazioni che mal si adattano all'uomo inteso come forma biologica unica e irripetibile, forgiata dal proprio DNA e dalle esperienze individuali e perciò diversa da qualsiasi altra.

Fino ad oggi, insomma, il nostro essere unici tra miliardi di esemplari ha rappresentato la scusa per rimanere incompresi e per lasciare a poche persone il privilegio di "entrarci nella testa" e comprendere le nostre emozioni.

Questa nostra imperscrutabilità ci rende unici e per certi aspetti - non possiamo negarlo - questo ci piace, perché ci fa sentire a nostro modo speciali. Ci disperiamo perché il mondo non ci capisce, perché siamo troppo complicati, ma in fondo, ora che il mondo potrebbe essere in grado di capirci, abbiamo

paura di perdere la nostra unicità.

Da un punto di vista tecnologico, il punto di svolta sarà legato all'utilizzo di sensori biometrici in grado di rilevare costantemente non soltanto misure oggi considerate scontate, come il battito cardiaco, ma anche (ad esempio) la presenza di determinati ormoni o componenti chimiche nel sangue. L'analisi di queste variabili, combinata agli stimoli dell'ambiente esterno, potrebbe permettere alle macchine di studiare, per ciascun individuo, la modalità assolutamente unica e irripetibile attraverso la quale il suo cervello interpreta gli stimoli esterni, generando emozioni che condizionano azioni, reazioni e scelte di vita. L'utilizzo di queste informazioni permetterebbe poi di sapere quali potrebbero essere gli stimoli più efficaci per ri-orientare il comportamento dell'individuo in questione allo scopo di aumentarne il livello di benessere e soddisfazione.

In un'era in cui l'educazione alle emozioni assume un ruolo cruciale, stiamo costruendo degli strumenti che ci permetteranno di ascoltare in modo esatto e preciso ciò che avviene nella nostra testa, per comprenderlo e, in parte, anche per manipolarlo.

Ciò che forse però non ci stiamo chiedendo con la dovuta insistenza è a chi spetterà l'utilizzo di tali strumenti e con quali finalità. Sarà lecito condividere i nostri feedback emotivi con Spotify per farci consigliare il brano musicale più adatto al mood del momento? E sulla base di quale risultato Spotify deciderà se rendermi più triste o più allegro, più docile o più arrabbiato, più spensierato o più contemplativo? Sarò io a chiederglielo o glielo dirà l'inserzionista di turno in base ai prodotti che deve vendere?

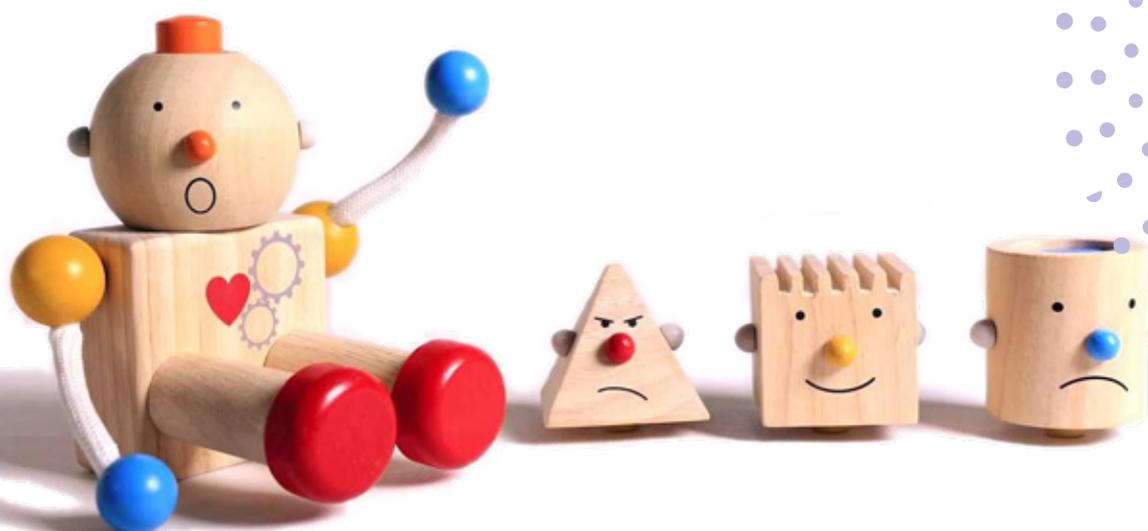
Gli strumenti per digitalizzare le nostre emozioni, trasformandole in e-mozioni, non sono ancora parte del nostro vissuto di tutti i giorni, ma potrebbero presto diventarlo. Spetterà dunque a ciascuno di noi (e ci auguriamo nel modo più consapevole possibile) decidere come condividere con il mondo le nostre emozioni. Un passo importante è stato fatto nell'ultimo decennio con l'avvento del web 3.0, che ha incorporato le nostre emozioni in post, tweet, storie un tempo anonime e oggi, invece, dotate di nome e cognome e pubblicamente disponibili.

Ci sorprendiamo oggi – e talvolta ci inquietiamo – quando pensiamo di acquistare un'automobile nuova e quasi istantaneamente ci troviamo circondati da pubblicità di automobili. Quali emozioni proveremo di fronte a una macchina che sa già tutto di noi prima ancora che glielo diciamo?

**In questa transizione tecnologica c'è in ballo molto di più di quanto**

**possiamo minimamente immaginare. Ciò che proviamo, e che la macchina interpreta sotto forma di parametri biologici, è in fondo la vibrazione della nostra anima. È l'eco di un qualcosa di ancora più effimero ed etereo che si esprime attraverso un corpo.**

Stiamo percorrendo, a grandi passi, una strada al termine della quale ci attendono risposte ad alcuni dei più grandi interrogativi che da sempre l'uomo si è posto: chi sono io? Di che cosa sono fatto? Qual è il mio posto nel mondo? Interrogativi a cui neanche il Brucaliffo di Alice, in tutta la sua saggezza, sarebbe capace di rispondere. Di fatto lui stesso, come del resto noi ora, si considerava un'incognita.



ARMANDO TOSCANO

# COME UN BIP

Siamo proprio sicuri che le emozioni  
vengano solo dal di dentro?

PSICOLOGIA





**Le emozioni non sono niente di più che segnali di posizione biologici, un po' come il bip che, nell'abitacolo dell'auto, ci dice dove ci troviamo e a che distanza si trovano gli ostacoli.**

Ma forse conviene fare qualche passo indietro per capire come siamo arrivati a questa conclusione.

Il senso comune sulle emozioni, quello più recente almeno, tende a rappresentarle come il prodotto di un'attività psichica stratificata, distinta in zone profonde e buie e in altre più superficiali e cristalline, tra cui le emozioni si sposterebbero partendo dagli abissi alla ricerca di una luce non sempre raggiunta. È l'idea, consolidata dallo schema freudiano, che noi esseri umani siamo abitati da un'oscurità insondabile e che da questa emergano nostalgia, angoscia, rancore, brama, in forme che a volte riescono a raggiungere la consapevolezza, mentre altre

rimangono invece impigliate nelle reti dell'autocensura.

Non è un caso che lo scrittore Paul Valéry (ma non solo lui) affermi l'estraneità delle proprie emozioni, come se il luogo da cui queste provengono fosse così lontano da sé da essere addirittura *altrove*. E non è il solo artista a descriverle come un affiorare, un ri-emergere, un venir fuori e permeare, curvare la percezione delle cose, degli oggetti, delle persone, della realtà, come in un quadro espressionista o in una sinfonia romantica. Lo stesso Charles Darwin, cui daranno seguito diversi psicologi negli anni '70, riteneva che le emozioni venissero da lontano, anche se riteneva fosse un *lontano* temporale, rinvenendo in quelle la stessa traccia dell'evoluzione della specie.

Del resto, l'etimologia del termine risulta essere tipica delle parole semplici, banali per certi versi, con una storia geometrica caratteristica delle parole unicamente latine: da "e muovere", "trasportare, spingere fuori", e nient'altro.

Tuttavia, tenendosi distante dall'idea dominante, la psicologa Susan Fiske ha coraggiosamente formulato nei primi anni del 2000 una teoria che pone le emozioni come risultanti della posizione che ognuno di noi assume nei confronti degli altri all'interno dei gruppi sociali.

L'elaborazione della Fiske assume il nome di *Modello del Contenuto dello Stereotipo* e funziona più o meno così: quando ciascuno di noi entra in contatto con un'altra persona che visibilmente appartiene a un certo gruppo sociale (donne, neri, senz'altro, statunitensi, cinesi ecc.), arriva a farsi inconsciamente due domande: la prima è "Questa persona è pericolosa per me?", mentre la seconda "Questa persona è utile ai miei scopi?".

Se la risposta alla prima domanda è sì, la persona sarà valutata come poco calorosa (al contrario invece sarà molto calorosa); se la risposta alla seconda domanda sarà affermativa, la persona sarà valutata come molto competente (altrimenti poco). Di conseguenza possiamo considerare calore e competenza come gli assi principali su cui valutiamo gli altri, nonché la griglia entro cui prendono corpo gli stereotipi e, con essi, specifiche emozioni.

Se consideriamo calore e competenza come assi cartesiani, alti valori di calore e competenza ci portano inevitabilmente a provare ammirazione, ritenendo che chi abbiamo di fronte sia meritevole di stima, di benevolenza, indipendentemente dal suo comportamento. È stato il caso, per lungo tempo, degli statunitensi, verso i quali abbiamo nutrito una fiducia smisurata

e una profonda ammirazione di fatto acritica.

Alti valori di calore e bassi valori di competenza, invece, prendono corpo nel pregiudizio paternalistico, quello che ci fa pensare di una persona "Che tenerezza!", senza però prenderla sul serio. È il caso delle persone con uno status socio-economico basso, ma anche delle donne, a cui in effetti facciamo fatica ad affidare ruoli di comando, mentre non troviamo in alcun modo strano pensare che siano naturalmente portate alla cura e all'accudimento. Le emozioni che vengono a formarsi qui appartengono al campo della compassione, della pietà.

Bassi livelli di calore e alti livelli di competenza, invece, generano il pregiudizio di invidia, che viene sperimentato soprattutto per quei gruppi con cui il nostro è in competizione, dei quali si ha timore. È il caso, ad esempio, dei cinesi (un tempo erano i giapponesi), ma anche dei tedeschi, rispetto ai quali non facciamo fatica a dire "Sono come

macchine!"; è il caso, anche, di ebrei e femministe, gruppi verso i quali si prova un'emozione di profonda stizza che porta spesso a desiderarne il danneggiamento sociale.

Infine, nel quadrante con bassi valori sia di calore sia di competenza ricadono i senzatetto, ma anche i rom, e a volte i poveri stessi. Qui le emozioni che vengono a costituirsi sono molto forti e stanno nell'alveo del disgusto, del disprezzo, e infatti non è raro che i gruppi sociali di questo quadrante siano bersaglio di violenze.

**Insomma, non dobbiamo pensare che le nostre emozioni siano fatti puramente viscerali, interiori, ma anzi - così ci dice Susan Fiske - sono degli ottimi segnalatori della posizione sociale che sentiamo di avere nei confronti dei**

**nostri interlocutori e degli stereotipi che, immancabilmente, orientano le nostre valutazioni sugli altri.**



**SIMONE FERRARI**

# LA TRISTEZZA: UN GRANDE MOTORE CREATIVO

«Perché scrivi solo cose tristi?»

«Perché quando sono felice, esco.»



Non si può certo dire che Luigi Tenco, al di là della nota tragica fine in quel di Sanremo 1967, abbia mai potuto essere scambiato per una persona solare. Oddio, magari nel privato lo era anche, non è dato saperlo (letteralmente: anche rovistando negli anfratti meglio nascosti del web, non vi è traccia di episodi gioiosi che abbiano coinvolto il cantautore di scuola genovese), ma quello che rimane nell'immaginario comune appena si parla di Tenco è un *mood* ben definito: una tristezza pensosa, riflessiva, quasi rassegnata ed esistenziale.



Eppure da quella tristezza sono nati numerosi capolavori immarcescibili della musica italiana e Luigi Tenco, a oggi, è la figura apicale del cantautore italiano, tanto da veder giustapposto il proprio nome al premio annuale al miglior cantautore (che poi questo premio finisca a volte in mani discutibili è un altro paio di maniche, diciamo pure che, per quello che concerne il nostro discorso, quello che conta è che un artista crepuscolare abbia incastonato indelebilmente il proprio nome nella cultura di un intero Paese).

### **Che non sia forse il caso di rivalutare la tristezza e dare a essa il giusto peso in alcune sfere precise, come ad esempio l'arte?**

Si badi bene, qui non si tratta di fare un'apologia degli artisti dannati. Essere dilaniati da tormenti interiori non è la stessa cosa che essere tristi e, oltretutto, la figura del creativo preda dei propri demoni è un qualcosa che tende decisamente verso il cliché. Sentirsi tristi, al più affranti, è un qualcosa di

più attutito. A voler proprio cercare una sovrapposizione tra le due cose, ci si potrebbe arditamente avventurare a dire che la tristezza è un tormento a cui la nostra sensibilità ha applicato un silenziatore.

Avrete certamente sentito parlare di *saudade*, magari all'interno di un qualche sketch comico stereotipato in cui ci si prende gioco del/la brasiliano/a di turno, in cui, tipicamente, i nostri saltimbanchi di terza classe infilano, nell'ordine: una battuta a sfondo *cinapanettonescamente* sessuale (*saudade*), un qualche luogo comune sul carnevale di Rio (doppia *saudade*), un termine tra *saudade* e *felicidade* (*saudade* coi fiocchi).

Ecco, è invece opportuno sapere che *saudade* – che letteralmente parrebbe significare mancanza, ma che in modo più ampio e approssimativo si può comunque associare alla più canonica tristezza – è un qualcosa che sta alla base di tante espressioni musicali in lingua portoghese. Il *fado*, un genere classico della musica portoghese, di cui Amalia Rodrigues è stata la più grande e nota interprete, vede le pro-

prie fondamenta in questa malinconica sensazione. La bossa nova, genere musicale che fiorisce nel secondo Novecento in Brasile come spin-off introverso e sofisticato della samba, vede diversi brani affondare i propri denti nelle delicate carni della *saudade* (si consideri per esempio che il primo brano di bossa nova che raggiunse una certa fama si chiama proprio *Chega de saudade*, essenzialmente "Tristezza, basta così").

Abbiamo un esempio dell'effetto bossa nova/*saudade* anche in una canzone cantata in italiano dal brasiliano (di origini calabro-molisane) Toquinho, *Acquarello*. Su una melodia trasognata e agrodolce, Toquinho canta un testo quasi fiabesco (*"gli alberi non sono altro che fiaschi di vino girati/se ci metti due tipi là sotto saranno ubriachi"*), ma anche *"Da un'America all'altra è uno scherzo ci vuole un secondo/basta fare un bel cerchio ed ecco che hai tutto il mondo"* o *"E il futuro è un'astronave/che non ha tempo né pietà/va su Marte, va dove vuole"*) che però va a terminare in modo un po' sconsolato, rassegnato:

Sopra un foglio di carta/lo vedi il sole  
è giallo – *ma scolorirà*

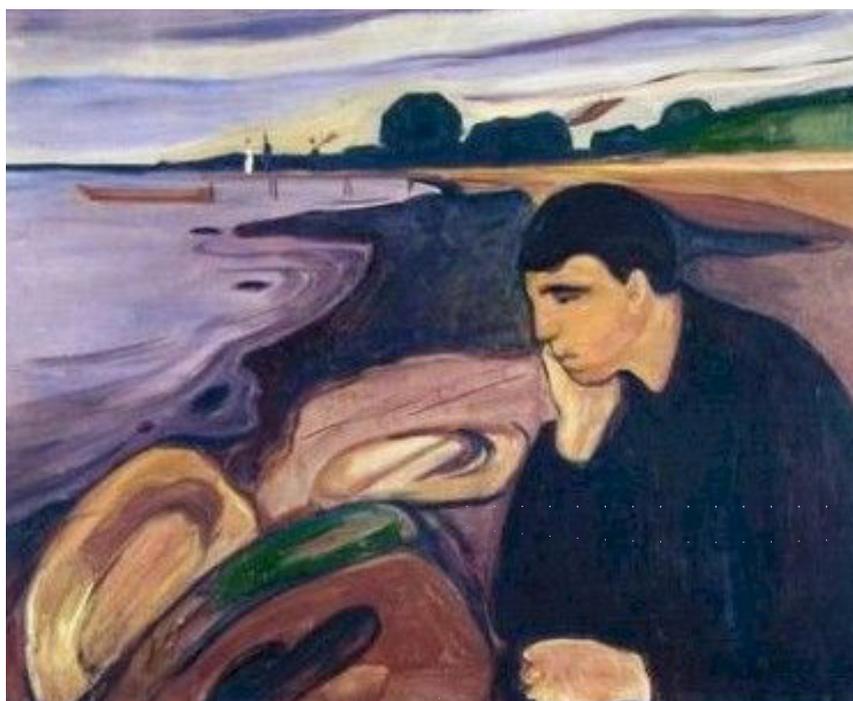
Ma se piove due segni di biro ti danno  
un ombrello – *che scolorirà*

Basta fare un bel cerchio ed ecco che  
hai tutto il mondo – *che scolorirà*

Senza andare troppo in là, e andando a parlare del mio argomento preferito (me stesso), anche io nel mio piccolo scrivo canzoni. Al di là del fatto che queste piacciono o non piacciono al pubblico, non posso negare che tra tutte quelle che ho scritto, circa una quarantina, quelle a cui sono più legato e che mi piacciono di più siano proprio quelle che nascono da un momento di profonda tristezza. Senza alcuna pretesa di voler essere un novello Tenco, ma neanche una brutta copia di Mauro Repetto, posso comunque testimoniare che la musica e i testi che si scrivono quando si è tristi appaiono più densi, più significativi, più conditi di quelli che si producono quando si è allegri o anche solo spensierati.

**È come se la tristezza  
dirigesse lo sforzo  
creativo verso un alveo  
più profondo e più ricco di  
minerali, che, giocoforza,  
si riversano nel corso  
d'acqua della creazione.**

Ecco allora che, nel novero delle emozioni, anche la tristezza ha un ruolo da protagonista, non solo come saltuaria maestra di vita che ci insegna quali errori non dobbiamo più commettere, ma anche come attrice, magari a volte non protagonista, nelle colonne artistiche che ci sorreggono quotidianamente.



ALBERTO VIOTTO

# LA MISURA DI UN'EMOZIONE

Come valutiamo qualcosa che non riusciamo a definire?



SOCIETÀ



Descrivere cosa siano le emozioni non è semplice; ne esistono di fisiologiche, come le emozioni generate da risposte interne al corpo, di neurologiche, come le emozioni che nascono dall'attività cerebrale, e di cognitive, come le attività mentali e i pensieri che sono alla base della formazione delle emozioni.

**In molti casi queste si mescolano tra loro, specie se appartengono allo stesso genere o alla stessa categoria; ma se le emozioni sono così difficili da definire, come possiamo pensare di misurarle?**

Questa domanda se la sono posta in molti, a partire da Darwin, precursore nell'approccio scientifico alle emozioni, ma solo nel 1971 venne sviluppato il primo modello per la misurazione self-report degli stati d'umore: il *Profile of Mood States* (POMS). Nel 1999 fu sviluppata la *Brunel Mood Scale* per fornire una rapida valutazione degli stati d'animo tramite un questionario di 24 voci. Il sistema più utilizzato nel-

le scienze sociali è il PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*), un test composto da dieci aggettivi positivi e dieci negativi ai quali il soggetto deve associare un punteggio da 1 a 5, da "per niente" a "estremamente", sulla base di quanto prova in quel momento. In uno studio pubblicato nell'agosto 2020, tre ricercatori australiani, Peter C. Terry, Renée L. Parsons-Smith e Victoria R. Terry, utilizzano il sistema di misurazione *Brunel* per analizzare l'umore di 1.062 persone nel periodo delle restrizioni relative alla prima ondata Covid-19 (marzo-giugno 2020). I risultati, benché prevedibili, non sono confortanti: valori di tensione, stanchezza, rabbia e depressione sopra la media e valori di vigore inferiori alla media pre Covid-19. Donne e under 25 registrano i punteggi peggiori.

Quanto però queste misurazioni sono attendibili?

Tutte le modalità di misurazione basate sull'autosomministrazione di un questionario soffrono degli stessi limiti (si parte infatti dal presupposto che il soggetto sia consapevole dell'emozione provata e in grado di classificarla correttamente, senza censura), limiti che, però, diventano accettabili

nel momento in cui il nostro intento è legato alla misurazione delle emozioni di un gruppo anziché di un singolo: più è ampio il gruppo, meno pesano le differenze di valutazione soggettiva.

**Le differenze culturali, il lessico e la morale dell'ambiente circostante rappresentano un altro limite importante, che però può essere superato dalla lettura delle espressioni facciali.**

Già Darwin e Duchenne, a metà dell'800, studiarono il rapporto tra espressioni facciali ed emozioni; solo in tempi recenti, però, si è cercato di costruire un modello che ne desse una lettura univoca. Nel 1955, lo psicologo Theodore Kunin ha elaborato una scala con una serie di volti che vanno dal più infelice al più felice (siamo ormai abituati a vederli nei questionari di soddisfazione degli utenti): questa semplificazione è molto veloce e comprensibile, ma non è in grado di valutare emozioni complesse.

Le misure di autovalutazione visiva hanno il vantaggio di superare i problemi culturali e di comprensione dei questionari, mantengono però i limiti legati al concetto stesso di autovalutazione, in particolare per quanto riguarda il tentativo, anche inconscio, di proiettare un'immagine di sé non corrispondente alla realtà.

Le emozioni, però, come abbiamo detto, comportano anche cambiamenti fisiologici. Misurare dati fisiologici, come pressione sanguigna, frequenza cardiaca, adrenalina, sudorazione, lacrimazione, dilatazione delle pu-

pille, postura e tensione muscolare, permette di avere dei dati "oggettivi" anche se difficilmente riconducibili a un'emozione specifica (se aumenta la frequenza cardiaca, a cosa è dovuto?). Le evoluzioni tecnologiche permettono oggi di utilizzare nuovi approcci per la misurazione delle emozioni: disponiamo infatti di software di riconoscimento facciale in grado di misurare centinaia di caratteristiche dell'espressione in tempo reale, superando così i limiti dei questionari autosomministrati e fornendo risultati oggettivi e meno mediati.

Le emozioni, oltre a essere provate a livello intimo e personale, sono influenzate dall'ambiente esterno e dalla nostra relazione con gli altri. Lo psicologo Bernard Rimé ritiene che quando si vivono emozioni condivise, si verifica una condizione di "allineamento": diminuisce la distanza nei confronti degli altri a favore di apertura e inclusione.

Dopo gli attentati terroristici del 2015 a Parigi, l'analisi dell'attività di oltre 60.000 utenti di Twitter ha mostrato un aumento della solidarietà a lungo termine, con utenti che a distanza di mesi partecipavano ancora all'emozione collettiva. Lo stesso comportamento si era visto dopo gli attacchi dell'11 settembre a New York.

Le emozioni condivise non sono solo positive: l'esperienza comune amplifica anche le emozioni negative.

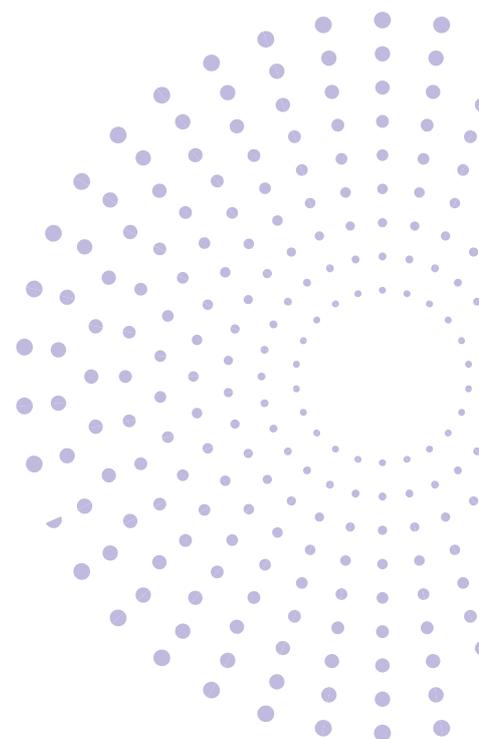
Cambiare l'atteggiamento a livello di gruppo dunque può permettere di ridurre l'odio verso gli esterni. In Israele, per esempio, l'utilizzo di seminari di rivalutazione focalizzati sulla capacità di cambiamento dei gruppi ha portato a variazioni nella percezione dei pale-

stinesi che perduravano anche dopo 6 mesi.

Il sociologo politico Paolo Gerbaudo ha studiato come le emozioni collettive abbiano un impatto a livello di movimenti politici, concludendo che l'odio nei confronti di un nemico esterno porta a emozioni positive interne che rafforzano il senso di appartenenza al gruppo.

**Le emozioni condivise a livello di gruppo sono quindi un sistema complesso che si basa sulle emozioni dei singoli ma che contemporaneamente le modificano. I social network hanno un forte impatto sulle emozioni condivise e sui gruppi: ci mettono in contatto con persone che la pensano come noi, favorendo l'amplificazione delle nostre emozioni.**

Lo scrittore Dale Carnegie una volta disse: "Quando trattiamo con la gente, ricordiamo che non stiamo trattando con persone dotate di logica. Noi stiamo trattando con creature dotate di emozioni".



**FRANCESCO MAINIERO**

# IL RAPPORTO TRA EMOZIONI E PSICOPATOLOGIA

Come uno stress precoce può condurre  
a un disturbo psichiatrico.



**PSICOLOGIA**

Lisa Montgomery, nota al mondo come la prima donna ad essere stata uccisa con un'iniezione letale nell'Indiana, è stata definita dalla sua consulente legale come "una donna profondamente malata di mente a causa di una vita di torture e violenze sessuali".

John Wayne Gacy, rinominato Killer Clown, ha commesso numerosi crimini violenti tra il 1972 e il 1978. Dalla sua biografia si evince come durante l'infanzia sia stato vittima di abusi fisici

da parte del padre. Dalle perizie psichiatriche di entrambi questi criminali si riscontra una diagnosi di disturbo mentale.

**Gacy e Montgomery sono solo due esempi di persone abusate che presentano profonde conseguenze a seguito di quanto subito.**

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), con una indagine in 155 nazioni, ci fornisce dati empirici sul maltrattamento infantile. Secondo il report globale sulla prevenzione della violenza contro i bambini del 2020, 1 bambino su 2 è vittima di una qualsiasi forma di violenza. Il termine tecnico per indicare queste violenze, che includono l'abuso, la negligenza e le disfunzioni familiari, è *Adverse Childhood Experiences* (ACE).



Un'altra grande indagine svolta nella metà degli anni '90 negli Stati Uniti, la *CDC-Kaiser Permanente Adverse Childhood Experiences*, ha indagato l'effetto dell'abuso infantile e dell'abbandono sulla salute e sul benessere post-natale. I risultati ottenuti mostrano come l'esposizione a uno o più ACE produca un aumento del 54% del rischio di depressione, del 67% dei tentativi di suicidio e del 64% del rischio di dipendenza da droghe, mentre l'esposizione a cinque o più ACE produca un rischio fino a 17 volte maggiore di

sviluppare una psicopatologia.

**Seppur si possa pensare che ci sia un legame diretto tra ACE e psicopatologia, in realtà tale collegamento è indiretto. Le emozioni contraddistinguono la nostra vita sin dalla nascita e un abuso fisico, oltre a essere**

**un'esperienza sensoriale dolorosa, è soprattutto un'esperienza emotiva.**

Importanti neuroscienziati hanno dimostrato che qualsiasi stimolo che arrivi al cervello viene processato ed elaborato attraverso un pattern emozionale. L'area che si occupa di questa elaborazione è chiamata sistema limbico, un insieme di strutture responsabili delle esperienze e dell'espressione delle emozioni. Ad esempio una carezza, la visione di un dipinto o un

odore producono una prima risposta istantanea emotiva, filogeneticamente antica, che ci dice, senza che ne siamo coscienti, se si tratta di uno stimolo – concepibile in termini evolutivisti per la nostra sopravvivenza immediata e futura – positivo o pericoloso. Dopo questa valutazione molto veloce e automatica, lo stesso stimolo fa un “giro più lungo”, venendo elaborato in maniera più complessa attraverso anche il database della memoria di cui noi tutti disponiamo [cfr. QUID 4 – pag. 16-19].

**Quando uno stimolo viene ritenuto pericoloso si attiva un fenomeno noto come risposta da stress, un meccanismo del tutto fisiologico, di natura emotiva, né positivo né negativo, atto a rendere più efficace la risposta dell'organismo a condizioni allarmanti.**

Ad esempio un abuso o la visione di un serpente, dopo una veloce e automatica valutazione emotiva da parte del sistema limbico, producono una reazione di allarme (combatti o fuggi) che aumenta i livelli di acetilcolina e catecolamine, due neurotrasmettitori presenti nel cervello. Lo scopo è duplice: aumentare la reattività cerebrale e la prontezza ed eccitazione del nostro organismo (aumento dei battiti cardiaci, ventilazione, vasocostrizione). Se l'abuso è perpetrato nel tempo la risposta da stress sarà prolungata, coinvolgendo l'attivazione di precise strutture del cervello note come l'asse ipotalamo-ipofisi-Surrene (in inglese

HPA). L'asse HPA comporta un'attivazione a cascata di eventi che portano al rilascio dei cosiddetti ormoni dello stress, glucocorticoidi e catecolamine.

**Il maltrattamento, a seguito di un'esperienza emotiva analoga, agisce come un fattore di stress producendo una cascata di reazioni fisiologiche che alterano lo sviluppo delle traiettorie del cervello, ponendo le basi per l'esordio psichiatrico in individui geneticamente suscettibili.**

Quello che sappiamo è che alti livelli degli ormoni dello stress, a lungo termine, hanno effetti neurotossici perché perturbano l'omeostasi del cervello. Dal 2000 a oggi ci sono stati più di 200 studi che hanno mostrato un'associazione tra maltrattamento infantile e alterazioni nella struttura, nella funzione, nella connettività e nell'architettura neuronale del cervello. Le ACE, a seguito di una reazione emotiva e della conseguente risposta da stress, possono influenzare l'organizzazione di specifiche reti neurali, interferendo quindi con lo sviluppo cerebrale di aspetti cognitivi, sociali ed emozionali. Difatti, una psicopatologia non è altro che un disturbo disfunzionale della sfera comportamentale, relazionale, cognitiva o affettiva di una persona. Viceversa, altri studi riportano come esperienze precoci positive veicolino affetti ed emozioni capaci di promuovere fattori di crescita, con liberazione di ossitocina e di altre sostanze che riducono lo stress infantile.

**Risulta utile capire perché i maltrattamenti non ci rendono tutti dei killer o soggetti con psicopatologie. La risposta risiede nell'interazione tra due elementi: l'ambiente e la genetica.**

Oggi giorno la psicopatologia viene concepita come influenza dell'ambiente, modulata dal genotipo, sul substrato neuronale.

Facendo un esempio pratico: due gemelli omozigoti separati alla nascita vivono in due ambienti differenti. Entrambi sono suscettibili geneticamente allo sviluppo di un disturbo antisociale di personalità. Un gemello viene adottato e vive in un ambiente positivo e supportivo, sperimentando emozioni positive; l'altro rimane in un orfanotrofio, in un ambiente prossimo alla negligenza che suscita emozioni negative. Il secondo gemello avrà una maggiore probabilità di ricevere in futuro una diagnosi di disturbo antisociale di personalità.

L'esempio copre un'ampia gamma di disturbi mentali, ad eccezione dei disturbi del neurosviluppo, dove le alterazioni sono presenti sin dalla fase perinatale (autismo, schizofrenia, ADHD, DSA).

Le emozioni sperimentate da bambini influenzano il nostro sviluppo più di quanto il senso comune ci porti a pensare. Vincent Van Gogh scriveva a proposito: **“Non dimentichiamo che le piccole emozioni sono i grandi capitani della nostra vita e che obbediamo loro senza saperlo”.**

FRANCESCO MAINIERO

# L'EFFETTO PLACEBO PUÒ GUARIRE IL CANCRO?

Le arcane influenze delle emozioni  
sul sistema immunitario.



MEDICINA

*“Una sera bussò alla porta del mio studio un paziente che era stato dimesso tre mesi prima. Affetto da un tumore inoperabile, aveva rifiutato di sottoporsi alla chemioterapia. Di fronte a me, mi tendeva una radiografia, chiedendomi di visionarla. Posta la lastra sul diafanoscopio notai, confrontandola con quella che avevamo effettuato prima delle dimissioni che, in effetti, il tumore si era ridotto del 50%. Alla domanda se avesse seguito qualche ciclo di chemioterapia, rispose di no, che si era sottoposto a una cura a base di *Viscum Quercus cum Hg*”.*

Enzo Soresi, primario emerito di Pneumologia presso l'Ospedale Niguarda di Milano, racconta questo curioso caso, come esemplificazione dell'effetto placebo e del suo arcano effetto sul sistema immunitario.

L'effetto placebo può essere considerato la risultante della somministrazione di un farmaco inerte che produce nel soggetto miglioramenti, sia dal punto di vista organico sia dal punto di vista psicologico, non legati a variazioni spontanee dell'organismo. Negli ultimi 20 anni un crescente numero di studi, pubblicati anche su riviste scientifiche prestigiose come *Nature*, hanno indagato le profonde connessioni tra mente, cervello e sistema immunitario. Scopo della psico-neuro-endocrino-immunologia è, in primo luogo, individuare nuovi trattamenti per migliorare la prognosi in disturbi dove il sistema immunitario fallisce, come il cancro, e, in secondo luogo, di comprendere le reciproche interazioni cervello-sistema immunitario.

**La psico-neuro-endocrino-immunologia ha quattro tasselli e il punto di inizio**

**è la nostra psiche, astratta e intangibile. Secondo il modello cognitivo-emozionale, le nostre credenze riguardo agli eventi producono esiti emotivi e cerebrali.**

Le credenze positive suscitano emozioni come rilassatezza, speranza, gioia, e riducono la percezione dei sintomi. Viceversa, le credenze negative suscitano emozioni come tristezza o ansia, amplificando la percezione dei sintomi. Pertanto, se una persona è pienamente convinta che andare a Lourdes oppure assumere un farmaco omeopatico possa aiutarla anche in patologie gravi come le neoplasie, sperimenta emozioni positive che potrebbero produrre un effetto placebo. Diverse evidenze mediche riportano come l'effetto placebo sia efficace in un'ampia varietà di disturbi come dolore post-operatorio, cefalea, disturbi reumatici, ulcera gastrica e duodenale, colite ulcerosa e neoplasie.

**I pensieri non sono sconnessi dal substrato biologico e producono modificazioni neuronali che supportano in maniera tangibile l'effetto placebo, escludendo la semplice suggestione.**

Uno dei meccanismi più studiati a livello neurobiologico è l'analgesia da placebo. Quando assumiamo la morfina, ovvero un farmaco oppioide, dopo un intervento chirurgico, le molecole esogene vanno a deactivated i neuroni

che mediano la percezione del dolore. Allo stesso modo, l'assunzione di un placebo (farmaco inerte) per ridurre il dolore può produrre il rilascio di molecole oppioidi endogene che vanno a deactivated allo stesso modo i neuroni che mediano la percezione del dolore. In un esempio storico, il placebo ha portato alla scomparsa del dolore nel 60% dei pazienti contro l'80% di coloro ai quali era stata somministrata la morfina.

L'effetto placebo diventa tangibile grazie alle neuroimmagini ottenute mediante la risonanza magnetica funzionale che indaga il livello di attivazione di un'area cerebrale in base alla quantità di ossigeno da essa utilizzata. Quando assumiamo la morfina o un farmaco inerte per ridurre il dolore, si verifica la medesima riduzione dell'attività cerebrale nelle aree definite "matrici del dolore".

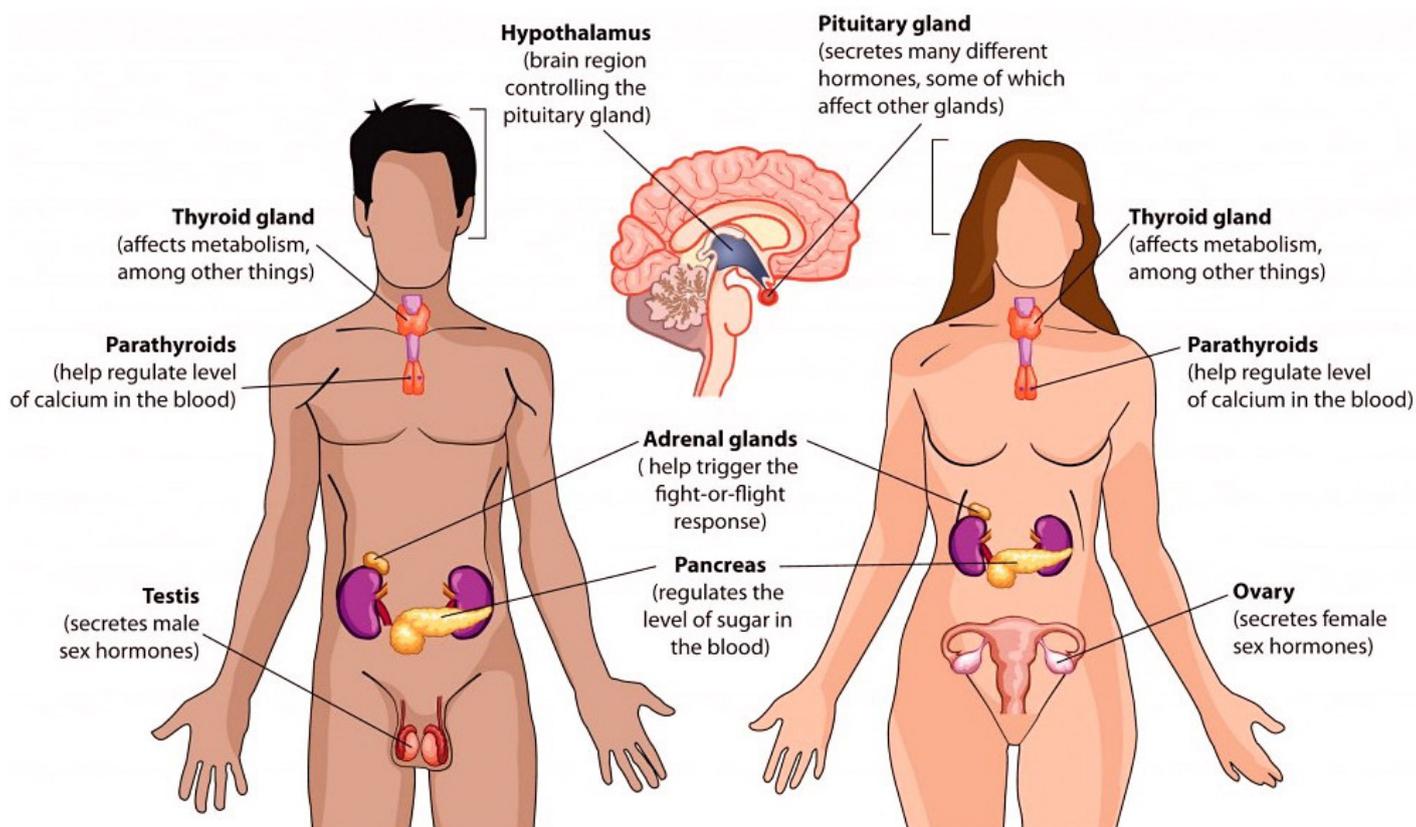
**Il sistema endocrino è il principale mediatore tra cervello e sistema immunitario grazie alla funzione svolta dagli ormoni.**

L'apparato endocrino è un sistema composto da ghiandole endocrine, come la tiroide, il surrene, le gonadi, il timo, con lo scopo di rilasciare ormoni nell'organismo. Tale rilascio avviene proprio grazie al nostro cervello, a partire da un'area denominata ipotalamo, una vera e propria stazione di comunicazioni verso la periferia del corpo. Il rilascio di ormoni stimola e modula, in maniera differente, il sistema immunitario. Facendo un esempio concreto e pratico: l'ipotalamo, attraverso l'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide (in inglese

HPT), rilascia degli ormoni che vanno a stimolare a loro volta il rilascio di ormoni tiroidei, con un aumento delle cellule del sistema immunitario. Diverse evidenze suggeriscono come

altri ormoni, come quelli dello stress, rilasciati dall'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (in inglese HPA), vadano a sopprimere la risposta immunitaria. La soppressione di specifiche cellu-

le del sistema immunitario comporta un aumento del fattore di rischio per la progressione di un cancro verso la metastasi.



**L'idea alla base della remissione spontanea di un cancro è legata dunque alla modulazione e alla riattivazione di cellule immunitarie a causa di uno "shock emotivo".**

Le cellule tumorali riescono ad eludere i meccanismi difensivi messi in atto dal sistema immunitario, cosa che permette loro di crescere in maniera incontrollata. I passaggi ideali che

conducono alla remissione spontanea di un cancro potrebbero quindi essere i seguenti: (1) sono convinto che un farmaco omeopatico o la fede mi facciano stare bene; (2) esprimo emozioni positive; (3) le emozioni positive attivano il sistema endocrino; (4) il rilascio di ormoni da parte del sistema endocrino ha effetti sul sistema immunitario; (5) le cellule del sistema immunitario riescono finalmente ad attaccare le cellule tumorali.

Nonostante quanto scritto in precedenza, la remissione spontanea di un cancro è un fenomeno estremamente

raro. Tuttavia, lo studio dei meccanismi alla base della comunicazione tra cervello e sistema immunitario, a mio avviso, può fornire un contributo importante per lo sviluppo di nuove terapie (immunoterapia) volte a potenziare il sistema immunitario nei confronti delle cellule tumorali.

# IL MOSTRO MANGIA EMOZIONE

Attenzione attenzione,  
al mostro mangia emozione

Di ogni umano,  
può essere creazione



Da secoli e secoli  
se ne va in giro

a mangiarsi ogni emozione  
che gli capita a tiro

Non mangiarmi, sono l'amore,  
quello che porta gioia nel cuore



ma lui, che nel cuor aveva un mattone,  
se lo mangiò in un solo boccone



Scappa da me! Io sono Paura,  
dell'istinto, l'emozione più pura



ma lui, che era un mostro robusto  
se lo mangiò, e pure con gusto!



Io non mi piego, sono l'orgoglio!  
sarò io colui che siederà sul soglio



ma lui con sguardo feroce lo mise a disagio  
e lo mangiò tutto, da vero malvagio



Spalanca gli occhi, io sono Stupore  
guardati intorno perplesso per ore



ma lui,  
che tutto sapeva  
se la mangiò,  
la gustosa preda



Nessuno è al sicuro,  
qui nei paraggi

Non cedete  
ai suoi pessimi omaggi

Lenta e silenziosa  
è la sua formazione

Attenzione attenzione,  
al mostro mangia emozione



**GASPARE BITETTO**

# CUPIDO LASCIA

Io ti amavo. Poi troppo sbatti.

**RACCONTO**



Panarea, 21 agosto 2021

Potente Giove,

Panarea è un'isola meravigliosa, piena di vita e di bella gente, uno dei posti migliori in cui abbia mai deciso di trascorrere le mie vacanze. Trabocco di gioia.

Non riesco a capire perché quel vecchio bacucco di Vulcano si ostini ancora a passare la sua vita su quell'isoletta da quattro soldi a un tiro di schioppo da qui, anche se, a dirla tutta, cosa vuoi che me ne importi? Peggio per lui. Io, qui, me la sto godendo da dio.

Credo sia merito tuo se posso contare su un credito illimitato in tutti i locali dell'isola: ti ringrazio! È una pacchia indescrivibile! Non sei poi così burbero come ti descrivono.

Non è comunque per parlarti delle mie vacanze che ti scrivo, quanto per informarti di un'importante decisione che ho preso in questi giorni.

È successo tutto una settimana fa. Me ne stavo tranquillo, in riva al mare, a bere qualche cocktail assieme a due splendide ragazze che ho conosciuto durante un falò di mezzanotte. Avresti dovuto vedere che bellezze! Dei corpi da mozzare il fiato, come quelli che piacciono a te, e degli ormoni alti un metro e ottanta!

Attorno al terzo Cuba Libre, la moretta ha iniziato a guardarmi fisso negli occhi e mi ha chiesto: «Ma un bel ragazzo come te non ce l'ha una fidanzata?». Le ho risposto: «Mi stavo tenendo libero per te!» e così mi ha baciato: un bacio passionale, lungo, intenso. Poi

sono stato io a baciare lei e, dopo un po', anche l'altra ragazza ha iniziato a baciarmi; ha baciato prima me e poi la sua amica e, alla fine, non so di preciso come sia successo, ci siamo ritrovati nudi in riva al mare, in un turbine di passione incontrollabile, a rotolarci tra le onde e la spiaggia finché il sole non ci ha colti di sorpresa la mattina dopo.

È stata una notte di fuoco, come non me ne erano mai capitate in vita mia (e ormai, tu lo sai, ho una certa età).

Non ho più rivisto nessuna delle due, credo fosse il loro ultimo giorno di vacanza e che siano partite entrambe il giorno dopo, ma adesso non riesco più a togliermele dalla testa. E non so nemmeno come si chiamassero!

Da quella sera ho iniziato a riflettere su ciò che la vita mi ha dato, su ciò che sono stato in grado di ottenerne e, alla fine, sono giunto a delle conclusioni.

Sono il Dio dell'amore, giusto? E che ne ho guadagnato? Forse che tutte le donne impazziscono per me? Forse che posso conquistarle semplicemente schioccando le dita? Non mi sembra! Fonzie ci riusciva, ma io? Io NO! E non venirmi a dire che si trattava di un personaggio di un telefilm, perché non è questo il punto! Fonzie non ha mai dovuto indossare una divisa ridicola come la mia! Lui aveva un chiodo di pelle, fichissimo, alla moda, e dei jeans aderenti; lui sapeva azionare un juke box col tocco di un pugno; lui poteva sfollare un intero locale semplicemente con un gesto! Quelli sì che sono poteri di cui potersi vantare, ma io? Io ho passato tutta la vita andando in giro con delle stupide ali da tacchino attaccate addosso, a lanciare frecce

incantate per far innamorare la gente, ALTRA gente! Ma a me chi ci pensa? Mi hai mai visto in compagnia di qualcuna? Fosse anche una ninfetta? Una di quelle che preferiscono farsi i satiri? Mai!

Che rabbia!

Sono stufo di una vita così, potente Giove! Ne ho abbastanza di un'esistenza così insulsa, senza brividi e senza soddisfazioni, quindi, sai che ti dico? Che mi DIMETTO! Hai capito bene? MI DIMETTO! La voglio piantare qui! Da oggi si cambia! Ho deciso di prolungare le mie vacanze per sempre: me ne resterò su quest'isola meravigliosa per il resto dell'eternità e non ci sarà fulmine divino che mi convincerà a cambiare idea, pertanto rassegnati: appendo le frecce al chiodo e mi ritiro a vita privata, trovati qualcun altro che prenda il mio posto!

Senza rancore, eh!

E poi, pensaci, che senso ha continuare a fare il lavoro degli Dei? Nessuno ci venera più! Gli uomini hanno già smesso di adorare anche gli Dei delle religioni che sono venute dopo di noi; piuttosto preferiscono idolatrare le cose più stupide e disparate, la chiamano New Age!

Te li ricordi quei cristiani? Quelli che dicevano che noi non esistevamo? È da un secolo, ormai, che sono in crisi esistenziale, da quando quel tizio tedesco, quel filosofo pazzo con dei grossi baffoni, Nietzsche, ha teorizzato che il loro Dio era morto. Che baggianate! Gli Dei non possono morire, al massimo non sono mai esistiti, ma vaglielo a spiegare! Prova a chiedere a un qua-

lunque cristiano cosa abbia fatto il suo Dio di buono, di recente: non credo che saprebbe trovare una risposta sensata.

Neanche noi, comunque, ci siamo curati granché degli uomini, ultimamente. Se per loro non esistiamo più, è anche colpa nostra.

Vuoi un consiglio? Dovresti dimetterti anche tu. Anzi, dovrete dimettervi tutti!

Venere sarà anche la Dea della bellezza, ma ormai usa così tanto trucco e botox per nascondere le rughe che sembra Moira Orfei, buonanima! Che disgusto! D'altra parte, è il minimo che puoi aspettarti se hai passato l'intera vita a saltare da un letto all'altro, senza fare troppe distinzioni e partorendo come una cagna! Di certo non ha mai dedicato troppo tempo a insegnare agli esseri umani cosa sia la vera bellezza e non mi stupisco se le soubrettine che vedi in giro di questi tempi si comportano come sappiamo, è evidente da chi abbiano imparato!

Marte, invece, si è ben guardato dal curarsi degli affari di guerra. Le chiami guerre quelle dell'ultimo secolo? A me son sembrate tutte delle rappresentazioni da mattatoio! Una volta si combatteva tra soldati, c'era un'etica, un codice d'onore, una sorta di rispetto reciproco tra le parti e non si infieriva deliberatamente su donne e bambini innocenti, piuttosto li si faceva prigionieri e alcuni di questi riuscivano anche a rifarsi una vita.

I generali sapevano studiare e mettere in atto delle strategie d'attacco e di difesa, non ci si muoveva a casaccio sul campo di battaglia, e i soldati

venivano considerati, anche dai loro superiori, degli eroi, delle persone fedeli a un ideale, disposte a dare la vita per la loro Patria e per le loro famiglie, consapevoli del destino che li avrebbe attesi, ma pur sempre motivati e fieri. Adesso, il soldato più coraggioso, al massimo, trascorre le sue giornate a chiedersi perché si trova dove si trova, nella speranza di riuscire a riportare la pellaccia a casa.

Di eroi non ne sono rimasti quasi più. Che rabbia!

Di questi tempi i generali se ne stanno seduti alle loro scrivanie, lontanissimi dalla prima linea, oltre oceano magari, dove nessuno è in grado di raggiungerli e da dove possono continuare a muovere le loro pedine, indisturbati.

Carneficine su carnoficine, sangue su sangue: vuoi vedere che Marte ha cominciato a prenderci gusto? A chi vuoi dare la colpa? Ai film d'azione? Ai videogiochi? A Marilyn Manson? È tutta roba che è arrivata molto tempo dopo!

In tutto questo, Plutone si ritrova a gestire molti più spiriti di quanti sia in grado di tenere a bada. Sai che ansia passare tutta la vita in un postaccio umido, buio, pieno di fuochi fatui e di gente che soffre e impreca? Se lo invitassi qui, anche lui mollerebbe tutto per fermarsi con me!

Dov'è finita la Giustizia? E la Sapienza? Insomma, dov'è finita Minerva? Ti sembra ci sia ancora un po' di giustizia nel mondo? I poveri sono sempre più poveri, i ricchi sono sempre più ricchi e i corrotti non si contano più. Nessuno riesce più a starsene tranquillo o ad andarsene in giro senza la paura di es-

sere scippato, violentato o ucciso.

Una volta ho visto una vecchietta uscire da un ufficio postale: portava con sé due pitbull e li aizzava contro chiunque incrociasse per strada! Giuro!

Le carceri sono diventate un parcheggio, un posto dove tenere buoni i criminali fin quando i loro avvocati non avranno trovato una scappatoia per farli uscire, vuoi per qualche buco legislativo o qualche vizio di forma o un indulto estemporaneo. In compenso, esistono dei delinquenti che in galera non ci finiscono mai, e parlo degli evasori fiscali o di quelli che, nella vita, coltivano l'hobby del falso in bilancio. Ci sono interi sistemi economici che vanno in frantumi a causa di persone del genere, eppure i soliti noti riescono sempre a farla franca! Come si spiega?

Così intere legioni di arrivisti rubano il posto a quelle poche persone che provano ancora a fare della cultura e della conoscenza un baluardo di vita. Ma dove sono finiti i grandi pensatori, gli artisti, i filosofi, gli inventori? Tu lo sai? Quasi tutti hanno capito che paga di più essere furbi, o fortunati, per riuscire a raggiungere un risultato nella vita, abbandonando così la ricerca del sapere. Che tristezza!

Qualcuno ha ipotizzato che la razza umana si estinguerà nel giro di pochissimo tempo. Ti sembra un'eventualità così orribile? Forse è soltanto un grande favore che la Natura fa a se stessa: eliminare il superfluo, i parassiti, quelli che vivono cercando di ottenere qualcosa per sé, senza dare nulla in cambio.

Sai chi è l'unico che se la sta passando

davvero bene? Mercurio! Lui sì che ha saputo fare il suo lavoro! Vi ha fregati tutti! Ha dimostrato di essere un vero professionista ed è tutto merito suo se siamo arrivati a questo punto. Potente Giove, apri gli occhi, quel ragazzino sarebbe capace di rubarti sia il posto che la moglie! (Anche se non credo ti importi granché di Giunone).

Oggi ho incontrato Nettuno, era a prendere il sole su una barca lunga almeno trenta metri. Gli ho chiesto: «Che fai? Sei in vacanza anche tu? Non hai visto tutto l'inquinamento che c'è in mare e i ghiacci che si sciolgono? Ho sentito dire che la Corrente del Golfo tra qualche tempo potrebbe smettere di spostare acqua calda da una parte all'altra del globo, mandando allo sfascio l'intero ecosistema e tu te ne stai qui a prendere il sole?». Sai cosa mi ha risposto?! «Non sono mica il capo della Guardia Costiera, io! E poi soffro di reumatismi e di artrite, e mi hanno consigliato di prendere tanto sole e di fare delle sabbature. Non ti avevo riconosciuto senza ali, sai? Sei buffo!». Ma ti rendi conto? Avrei voluto ucciderlo! Ma come si fa ad uccidere un Dio? Dannazione!

E che dire di Saturno e di Cerere? I terreni coltivabili (quelli che quantomeno una volta lo erano) sono in condizioni disastrose, addirittura peggiori di quelle del mare. Forse quei due lì se ne stanno tutto il tempo a sonnecchiare sotto a un albero, aspettando che gli cada una mela in testa o un ragno in bocca, piuttosto che fare il loro lavoro! O magari si sono trovati un qualche motel in periferia e se ne stanno tutto il tempo a provare la consistenza delle molle del loro letto! Non bastavano già Bacco e Diana? Servivano proprio

altre due divinità nullafacenti? Si può davvero passare l'intera giornata, ogni giorno, ad ingozzarsi di vino e selvaggina come fanno loro?

Insomma, lasciatelo dire, la situazione è piuttosto grama per un po' tutti voi. Paura, eh?

Quando oggi ho provato a fare uno squillo a Esculapio per farmi consigliare un metodo anticoncezionale a prova di bomba, vista la mia nuova filosofia di vita, mi ha risposto la segreteria telefonica. Sai che messaggio ci ha registrato sopra? «Sono momentaneamente assente. Per il servizio di pushing potete usare il numero del cercapersone indicato sul retro del mio biglietto da visita. Per qualunque altra ragione mi abbiate chiamato, siete pregati di non disturbare e di tentare la fortuna recandovi alla più vicina farmacia di turno. Vi ricordo che mostrando la tessera soci del mio fan club potrete ottenere in omaggio una confezione di preservativi alla fragola. Buona giornata». Hai capito? Dovrò arrangiarmi!

Spero vorrai trarre le tue conclusioni. Io, per adesso, ti saluto e smetto di assillarti: ho un rave party che mi attende e non vorrei far tardi, ci sono alcune ragazzine inglesi che hanno intenzione di ballare fino a perdere i sensi e sarei molto lieto di dar loro una mano (magari anche due!). Non preoccuparti, avrò con me il mio preservativo alla fragola!

Abbi cura di te, vecchio mio!

Con amore,

Cupido ♥



SUSAN JENSEN

# MALOCCHIO

Don't you fear the Evil Eye



OSPITE INTERNAZIONALE



«Susie, get ready», called my grandmother, «Luciana is coming over soon!» A short while later, the doorbell rang. Luciana, dressed as always in solid widow's black, entered our home. Stopped and shrunken, white hair pulled back in a bun, she emitted a magical aura consistent with her ability to remove the Evil Eye. Called *malocchio* in Italian and *Kinehurrah* in Yiddish, the Evil Eye was caused by any negative emotion cast one's way, especially jealousy.

«Ah, your arm, is it hurting again?» inquired Luciana of my grandmother. Grandma believed her left shoulder bursitis was caused by our neighbor Ida Uzzolini's ill will.

Ida's husband returned to Sicily years ago, leaving her with their only child, Concetta.

Concetta, about the same age as my mother, looked like a man in drag and never dated.

Ida and Concetta worked in factories as seamstresses while my grandmother retired from the hat factory 10 years ago, after Grandpa bought the newspaper stand and began earning a decent living. Ida's envy was palpable, a negative force felt through the thin walls connecting our attached homes. Luciana spread out her work tools on the kitchen table: olive oil, a large bowl, sewing needles, scissors, and a purple amethyst stone. She carefully poured three drops of olive oil into a bowl of water. The oil congealed into a circle that looked kind of like an eye; this confirmed my Grandmother was the victim of *malocchio*. Everyone gasped, as they did every month.

Murmuring ancient Sicilian prayers, Luciana hurled two steel upholstery needles into the oil droplets. As she spoke, my eyes followed the move-

ment of her coarse, white chin hairs, almost long enough to braid. After ten minutes of enchantments, Luciana stabbed scissors through the air over Grandma's head, then passed the amethyst over the painful left shoulder. Grandma moved her left arm through a full arc of motion, exclaiming «It doesn't hurt!»

«My dottir, she no respect me!» complained Luciana. «She thinks what I do is stupid. She doesn't believe in *malocchio*! Everyone can feel when someone wishes them bad. It makes people sick!» I agreed with Luciana. I had a bellyache each school day because my teacher was so mean.

Scared as I was of Miss Barnett, I could no longer let injustice slide without protesting.

For the past two months of first grade there was not enough milk and cookies for all the children in our overcrowded class. Every day, Miss Barnett doled out the inadequate supply by going in alphabetical order, A to Z.

Every day, Sharon Wolinsky, Ava Zaccaro and I were the only kids who went without a morning snack. We weren't allowed to get one from our lunch bags and had to sit, watching the other kids eat and drink.

I wrote an unsigned note, proposing cookies be distributed A to Z one day and Z to A the next and suggesting the kids who didn't get cookies and milk be allowed a snack from their lunch bag. I slipped it into the SUGGESTIONS box that graced the first floor of our school, secure in my anonymity.

The next day, once everyone was in their seats, Miss Barnett made an announcement.

«Class, Susan Zaroudek had the nerve to suggest we go in reverse alphabetical order at milk and cookie time. Miss

Spoiled Princess just has to have her way! Well, you aren't in charge of this class.» I tried to figure out what gave me away as the note's author. I didn't realize the note was written in childish scrawl, marking it as the work of a young kid. I was also the only kid in the class who could read and write simple words.

Miss Barnett whipped out a homemade sandwich sign small enough for a child to wear. String looped through two top holes attached two pieces of poster board, each proclaiming I AM A FUSSBUDGET. She put this on me, so that both my front and back were marked with the humiliating words. «Class, do you know what a *fussbudget* is?» she asked. No one replied.

«A fussbudget is someone who complains all the time and thinks the world revolves around her!»

«Susan, you're going to walk down each aisle wearing this sign. Children, you can smack her and call her a fussbudget.»

Only two kids smacked me, lightly. Very few called me fussbudget. Tony and Ava gave my hand a kind squeeze. Tears clogged my throat but I wasn't going to let Miss Barnett see me cry.

When I got home, I told my mother and grandparents what happened. Grandpa said: «We have to tell Artie.»

«Oh, no!» said my mother. «He'll go crazy.»

«Sometimes,» my grandfather said, «it's good to go a little crazy.» Grandpa called Daddy at the laboratory. «Son, you have to come home before 7pm tonight. Something awful happened to Susie. Only you can fix it.»

My father liked action. He was home by 6pm.



Daddy had green eyes that glowed in the dark like a cat. I saw his eyes flame when I told him what Miss Barnett did to me.

«Susie, you're staying home from school tomorrow. I'm going to the principal's office and demanding a meeting with your teacher. She's a bully and bullies are scared, weak people. She isn't going to treat MY CHILD that way.» The protective way he said MY CHILD made me relax.

The next day, Dad got home at 3:30 pm, beaming like a warrior who'd just slain the enemy. «That mean witch won't be bothering you again!» he said gleefully. «I scared her to death!»

The following morning, Grandma packed me a thermos of ice cold milk and enough cookies for three kids. I tried to be casual as I walked into the classroom. Miss Barnett didn't look like herself. Her usual helmet hairdo was all akimbo. She wore no make-up. Her eyes looked bloodshot, like she hadn't slept well.

«Susan,» she said in a low voice. «I want to speak to you in the hall.»

Trembling, I followed her into the hallway.

«Your father came in here yesterday and carried on like a banshee! He threw chairs off the desks! He terrified me. This morning, I put in for retirement. I thought I'd work many more years – but not if I have to tolerate this kind of abuse. I hope you're happy with yourself!» and then she burst into tears.

I wasn't happy. But I was glad someone so ill suited for working with children was retiring. As I shared cookies and milk with Sharon and Ava at snack time, I could tell Miss Barnett

thought I was rubbing her nose in my victory. I felt just as sick as ever, only now it was from feeling her hurt rather than her anger.

When I got home, everyone was waiting to hear how things went. «Mommy, remember when you told me that Miss Barnett was mean because she was a lonely, old woman? I just wanted her to stop being mean. I didn't want to hurt her.» I burst into tears and Mom patted my back, saying nothing.

That Saturday, when I went downstairs to visit Grandma and Grandpa, Grandpa was sitting in his easy chair in the living room, the lights off, staring contemplatively into space. Grandma asked him if he had spoken to Aunt Lilly, Grandma's sister who lived with them, about contributing some money to the food bill. «I did ask her, and she said she brings home cake often and lets us all eat it.»

«And you left it at that? She eats like a horse. She spends a fortune on her clothing, hair and nails. She could give us a little money toward food. We don't ask her to contribute to the mortgage, water, gas or electric bill.»

«*Hub nit kein faribble,*» said my grandfather (which means: don't have any ill will).

«I give up! You have no gall!» said Grandma.

I went in to Grandpa and asked if I could join him.

«Of course!»

I sat on his lap and put my head against his chest, my invitation to be petted.

«Grandpa, do you think Aunt Lilly is being selfish?» I asked him.

«Honey, everyone has a beautiful *neshumah* (soul) that God gave them and we all have faults that we have to overcome. It doesn't help to focus on the person's faults. Words and thoughts have energy. When we think and say bad things about someone, it activates those negative traits. When we speak about the good parts of a person, we reinforce them and they come more to the surface.»

Everything Grandpa said made sense. Something still confused me. «Grandpa,» I asked. «Why do you think Luciana is so good at getting rid of the Evil Eye?»

«Suselah, I don't think it's her purple stone or the way she uses the scissors. Our emotions have energy. I think she is so strong in her prayers, like a warrior, that it defeats all the negative energy someone else is sending out. You can ask God that question when you get to Heaven.»

I slipped my hands into my grandfather's and immediately felt comforted by the softness of his worn palms.

«Now, Susie, when you go to school tomorrow, try hard not to feel afraid. Smile at your teacher and think in your head how much you wish her well.»

«Grandpa, that's going to be hard.»

«Honey, take a deep breath, put both hands over your heart, and say in your head *Hashem, help me be kind to Miss Barnett.*»

When I entered the classroom the following day, Miss Barnett turned her head away. A butterfly of fear, pity and guilt flew into my throat. Silently, I thought: «I wish you well, Miss Bar-

nett. I wish you well.» Miss Barnett's body seemed to soften. For the rest of the school term, there was peace between us.

The last time I saw Luciana was when she was called upon to take the *malocchio* off the New York Mets baseball team.

After the Dodgers left Brooklyn in 1957, we began cheering for the Mets, a Queens based baseball team.

The Mets had a knack for losing. Casey Stengel, the Mets' manager from 1962-65, coined the term "amazin' Mets", tongue in cheek, because they were so bad. The '62 team may still hold the record for most losses in a season. The guys in my neighborhood were convinced this could only be due to *malocchio*.

Somehow, the Mets made it into the 1969 World Series but few thought they would win against the flawless Baltimore Orioles. By then almost all of us had fled East Flatbush's soaring crime. In desperation, the guys called upon Luciana, now living in Maspeth, Queens. Just before the Mets faced off against the Orioles, Luciana removed the *malocchio* from the Mets and put a blessing on them. She also put a curse on the Orioles.

The Orioles won the first game of the series 4-1. The Mets seemed strangely optimistic when interviewed after the game. «We nearly won that game,» said Tom Seaver afterward. «We can beat these guys!». We were certain the Mets were buoyed by Luciana's blessing and our deep faith in them.

Amazingly, the Mets won the next three games in the series. For the last game, everyone came to my new home in Flushing, Queens be-

cause we had a color TV.

Dave McNally shut out the Mets through five innings. The Mets clawed back but at the bottom of the sixth inning the score favored the Orioles, 3-2.

«Dontcha worry! They will win!» cried out Luciana. She was now as tiny as a gnome, which added to her magical aura.

In the seventh inning, Al Weis tied the score with a home run. Ron Swoboda scored a run in the eighth inning thanks to an inexplicable double error by the Orioles.

«I told you I put a curse on the Orioles!» exclaimed Luciana. There was no other reasonable explanation for a double error from this perfect team.

The Mets held the lead and won the 1969 World Series. They were dubbed *The Miracle Mets*. We knew the Mets didn't win by their skill alone. Luciana and many other devoted fans had been praying for the Mets and cursing the Orioles. We knew there was power in the thoughts we sent out to the Universe, as real as Morse code travelling over airways.



ALBERTA SESTITO

GIOCO

# DEQ

(dodici emozionanti quasigrammi)

I **quasigrammi** sono composti da una parola iniziale (per esempio SITA) che va anagrammata aggiungendo o togliendo una lettera. Se aggiungiamo una T e anagrammiamo, otteniamo ad esempio TASTI. Se invece togliamo una T possiamo ottenere SAI.

Ecco dodici parole, tutte appartenenti a una stessa categoria, da organizzare per coppie. A ogni coppia è stata aggiunta o tolta la stessa lettera. In pratica una parola ha "prestato" una lettera all'altra. Ogni parola+ e parola- è stata poi anagrammata ottenendo i termini che seguono.

AMORAZZI ASSISTE ATTREZZI BARBARI BIAGIO DAINO  
DETERMINATIVO GUSTOSI STAGIONALE PASSERO PURA  
VILLOSO

**Scopo del gioco è ricostruire le coppie.**

Se lo trovate troppo difficile potete usare le seguenti frasi come indizio. In ogni frase sono inserite (a volte in modo non convenzionale) parole dell'elenco che fanno parte della stessa coppia.

Xxx è un vero scandalo con i suoi xxx

Con il xxx si preparano xxx salami

Un abbinamento xxx anni '70 è catena d'oro e petto xxx

L'infermiera xxx il chirurgo e gli passa gli xxx

La soluzione nel prossimo numero!



# PARTECIPA AL PROSSIMO NUMERO DI

Ti è piaciuta questa rivista? Hai critiche? Commenti? Suggestimenti? Non tenerteli per te e condividili con noi. Ti basterà inviare una mail all'indirizzo [quid@mensa.it](mailto:quid@mensa.it) e saremo felici di leggere tutto ciò che ti passa per la testa.

Vuoi farci leggere anche altro? Magari vuoi proporci un articolo? Allora quale momento migliore per unirti a noi in questa avventura? Se vuoi inviare una proposta, anche se non sei un membro del Mensa, contattaci sempre allo stesso indirizzo, ma stavolta fallo pensando a IL SENSO DELLA VITA.

Esatto: "IL SENSO DELLA VITA" sarà il tema del nostro sesto numero e il nostro obiettivo sarà farlo fiorire entro giugno 2021. Vuoi essere dei nostri? Ecco alcune semplici regole:

1) Proponi un articolo né troppo breve né troppo lungo. Vanno bene articoli che partono da un minimo di 3.500 a un massimo inderogabile di 9.000 caratteri tipografici spazi inclusi (ma ricordati che la virtù sta nel mezzo).

2) Scrivilo in maniera accessibile, dosando i toni accademici o professorali, senza retorica o periodi troppo lunghi, senza sigle o acronimi troppo tecnici, ma soprattutto ricordati di metterci un pizzico di tuo, che lo renda bello e divertente da leggere. Il tema è ampio, quindi sentiti anche libero di trattarlo da qualunque punto di vista tu preferisca.

3) Inviolo entro e non oltre il 16 maggio, ma non rimandare in attesa che arrivi la data di consegna: arrivare prima rende più facile il lavoro a tutti. Successivamente ci prenderemo un po' di tempo per discuterlo ed eventualmente migliorarlo e correggerlo.

4) Consegna una proposta che ti convinca fino in fondo e non solo una bozza. Cerca di curarla il più possibile nei dettagli, sia per quanto riguarda il contenuto che la forma. Le proposte che riceviamo sono tantissime e lo spazio sulla rivista è limitato. Come puoi immaginare, cerchiamo di riservarlo solo al meglio.

CALL TO ACTION

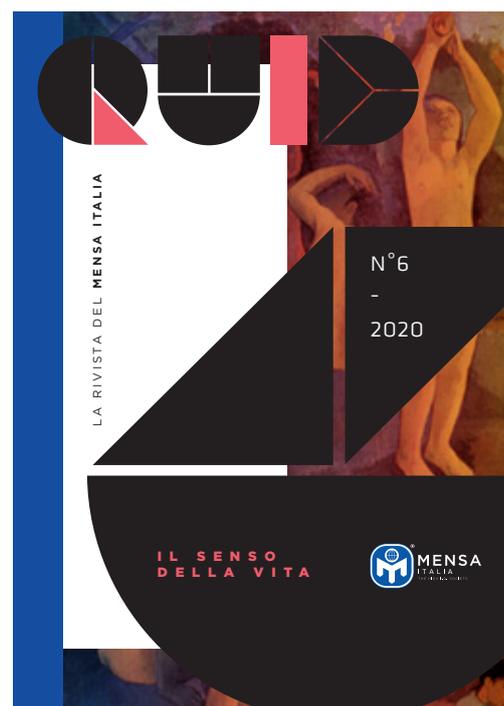
APERTA A TUTTI

5) Non vuoi scrivere, ma magari vuoi disegnare o illustrare? Proporre dei giochi o qualunque altro tipo di contenuto a tema? L'indirizzo e i tempi per la consegna delle proposte/candidature sono gli stessi. Mostraci il meglio di te!

Grazie per ogni proposta o idea che sceglierai di inviarci.

Ti aspettiamo!

Gaspare Bitetto  
Caporedattore



# QUID

Il Mensa è un' **associazione internazionale** senza scopo di lucro di cui possono essere soci coloro che hanno raggiunto o superato il 98° percentile del QI in un test standardizzato. Il Mensa promuove **l'indagine e la divulgazione intorno all'intelligenza.**

Se non sei ancora socio, **mettiti alla prova!**

Siamo presenti in tutta Italia. Contatta il referente della tua città su

**MENSA.IT**



**MENSA**  
ITALIA  
THE HIGH I.Q. SOCIETY

Via Acquacalda 134/1  
48022 Lugo (RA)

[info@mensa.it](mailto:info@mensa.it)