

HOME • SPETTACOLO E CULTURA

BRI

.RIA GASPARI: «LE EMOZIONI SONO IL

ME TRA...

FOCUS  
ON:1 **Donne Ir  
Afghanis**Paralimpiadi  
Tokyo3 **L'oroscopo  
giorno**4 **Tendenze  
autunno 2021**

3 SETTEMBRE 2021 • LIBRI, ARTE E PSICOLOGIA

## Ilaria Gaspari: «Le emozioni sono il legame tra noi e il mondo»

Delle emozioni bisogna conoscere anche ambiguità e zone d'ombra, se vogliamo essere liberi e davvero capaci di entrare in relazione con gli altri, scrive la filosofa nel suo ultimo saggio. Dove dialoga anche con le neuroscienze. Così come farà al [Festival della Mente](#)

di RAFFAELA CARRETTA



**S**e il palpitante saggio *Vita segreta delle emozioni* (Einaudi) si legge come un romanzo, è soprattutto perché chi l'ha scritto non ha paura di mostrare le proprie, come se fosse possibile parlare di emozioni solo in un libro emozionale. Dice l'autrice, Ilaria Gaspari: «**Parlare di emozioni ti costringe a essere onesta sulle tue, a raccontare sentimenti difficili da ammettere. Anche rischiando un po' di autolesionismo**».



LEGGI ANCHE

› **Le lacrime dello Zodiaco: ecco come i 12 segni reagiscono alle emozioni**

Non è difficile crederle: 34 anni, vibrante faccia da attrice della Nouvelle Vague, **filosofa con laurea alla**

**Normale di Pisa e dottorato alla Sorbona, insomma,** la figlia che chiunque vorrebbe avere, Ilaria Gaspari potrebbe giacere appagata sugli allori delle cose già fatte (ha scritto diversi libri tradotti all'estero e insegna alla Scuola di scrittura Holden di Torino). Eppure, perfino nella pienezza sensuale della bocca così pronta a offrire sorrisi, sembra ci sia qualcosa di tremulo, una tensione, un dubbio segreto verso quel che le rimane ancora da fare o capire. Proprio per parlare del nostro sommerso mondo emotivo **Ilaria Gaspari** sarà al **Festival della Mente di Sarzana** in uno degli incontri più attesi, quello con la neuroscienzata Daniela Perani.

LEGGI ANCHE

› **Libri per emozionarsi: storie d'amore, di libertà e di indipendenza**

## Emozioni senza diffidenza

**Perché è importante parlare di emozioni? Non lo facciamo già abbastanza? O lo facciamo male?**

È importante perché tutta la nostra esperienza è impregnata, mediata da loro. Letteralmente, sono il legame tra noi e il fuori di noi, noi e il mondo. È così dalla notte dei tempi. E ogni emozione conserva e tramanda l'impronta arcaica, i gesti, l'eredità, la storia degli umani prima di noi. È la prova, come dice **la filosofa Martha Nussbaum, che nel vivere non possiamo chiuderci.** È vero che oggi se ne parla, ma sempre con diffidenza. Le nascondiamo o le esibiamo troppo. Perché da una parte sono un segno di debolezza e ci scoprono agli occhi altrui, dall'altra mostriamo, magari modificandole, quelle che ci rendono socialmente desiderabili.

**Per esempio?**

Uno dei tanti: in un colloquio di lavoro devi mostrarti assolutamente entusiasta. L'entusiasmo diventa parte della tua performance, un elemento del curriculum, non ha nulla di spontaneo. **Internet ci ha messo a disposizione un'infinità di mezzi per raccontarci agli altri:** se usi i social o i siti di dating per gli incontri di coppia, devi costruirti una reputazione e mostrare gioia, devozione, felicità. Ci comandiamo di esprimere strumentalmente certe emozioni. E così le tradiamo, perché non siamo noi.

# Noi e gli altri, gioco di specchi

**Sembrirebbe un'utile strategia di sopravvivenza.**

**Che male c'è?**

Ci priviamo della possibilità di conoscerci. E di rispecchiarci negli altri. Perché come scriveva Montaigne è soprattutto nelle nostre ferite, nei punti deboli, nelle fratture, che possiamo sentirci più simili. È un tema che mi ha appassionato sin dai tempi della tesi sullo "Studio delle passioni nel Seicento", basata soprattutto su Spinoza, filosofo visionario che tre secoli fa ha anticipato l'idea dei "neuroni specchio" scoperti dal **professor Giacomo Rizzolatti e dal suo team di neuroscienziati**: impariamo dagli altri in un continuo gioco di rispecchiamento, attraverso l'emotività, il sentire. Le emozioni sono la struttura delle relazioni: non conoscendole rischiamo che crescano e si annidino come cisti dentro di noi. Che diventino "passioni tristi".

**LEGGI ANCHE**

**> Una giornata con Damiano Michieletto: «La mia luminosa tristezza»**

## Se cediamo alle passioni tristi

**Quali sono?**

Quelle che ti dominano perché non hai strumenti per dialogare con loro. Passioni tristi è una definizione di Spinoza che usa il termine tristezza in un senso diverso da oggi: è l'attitudine, la postura interiore che ti rende meno attivo. Subisci e basta. Se invece impari a decifrarle, **se sai perché e come sei geloso, invidioso, ansioso, se sai che tutti le provano**, puoi non essere solo prigioniero della rabbia, puoi governarle.

**Quelle che cita sono emozioni poco nobili.**

Le più interessanti da indagare rispetto al loro nocciolo oscuro. **Prendiamo la gelosia: come diceva Roland Barthes, è sgradevole perché dolorosa di per sé**, perché è umiliante provarla, ma soprattutto perché nasce dall'insopportabile paura di essere sostituiti, di essere come tutti gli altri, per nulla speciali. Ci sarà sempre qualcuno più bello o intelligente con cui sarà facile rimpiazzarci. Evitare

la rabbia richiede una faticosa lettura del nostro alfabeto emotivo. Per scoprire magari che anche l'altro è immerso nella nostra stessa tempesta.



Gelosia: 7 segnali per dire basta

**GUARDA LE FOTO**

## Noi umani non siamo lisci

**Non è un'operazione razionale...**

Non lo è proprio. **Decifrare le emozioni vuol dire accoglierne l'ombra, l'ambiguità.** Anche nella felicità c'è tristezza per la fugacità di quel momento. Perfino nella compassione, scriveva Leopardi, poiché «l'amor proprio è sottilissimo e s'insinua dappertutto» non c'è forse, il timore «di provar noi medesimi una male simile» a quello che ci spinge a compatire qualcuno? Se non lo accettiamo ci sentiremo sempre inadeguati verso un modello liscio, levigato, pulito. Che non esiste perché noi umani non siamo lisci.

**Eppure, ci sono emozioni che sembrano immuni dall'ambiguità. L'invidia, per quanto inconfessabile, è meschina e basta.**

Potente, proprio perché è meschina. E molto dolorosa. Viene dal latino video, vedere: è legata