

Ma che bella...emozione!

di Alessandra Tamiati, psicologa

Tra gli aggettivi di più frequente uso comune troviamo “bello”. Se ripensiamo o ascoltiamo con un po’ di attenzione in più le nostre conversazioni abituali, ci possiamo rendere conto di questo dettaglio, anche in termini puramente esperienziali. Tante sono le locuzioni di uso comune che lo contengono. Ogniquale volta vogliamo esprimere un apprezzamento, anche generico, un valore, un gradimento, senza ricorrere a sinonimi più specifici e rappresentativi ma meno usuali, il termine “bello” entra automaticamente nelle nostre considerazioni.

Fra gli aggettivi usati dai bambini, è uno dei principali e tra i primi e più frequenti ad essere utilizzato.

Sarebbe curioso dettagliare la questione anche rispetto agli scambi di messaggistica istantanea, al cui interno la parola potrebbe quasi risultare inflazionata, molto probabilmente perché trasposizione scritta di una abitudine all’eloquio proprio della quotidianità, e pertanto composto di termini semplici e di immediata accessibilità.

Ma quali sono i criteri in base ai quali si può definire “bello” un avvenimento, un’esperienza, una persona? Quando individuiamo quel qualcosa che ci fa annoverare il tema del nostro discorso o l’oggetto del nostro osservare e percepire tra i canoni di “bellezza”? Ci possono essere dei criteri per così dire assoluti o semi assoluti. Criteri culturali, sociali, soprattutto nella definizione di canoni estetici, riferimenti a ideali dell’immaginario comune condizionano in maniera più o meno incisiva le nostre opinioni, i nostri comportamenti e in alcuni casi anche le nostre scelte, nonché i nostri gusti appunto.

Ma non sempre percepiamo come bello solo ciò che risponde a criteri predefiniti, più o meno razionali ma comunque legati ad aspetti concreti. Vi è un aspetto emotivo che accompagna ciò che è bello, piacevole, accattivante, interessante, che ci entusiasma e ci emoziona. Ciò che i nostri occhi, e di conseguenza i nostri neuroni, colgono può portare ad innescare i “sensori del gradimento”, a dar vita ad emozioni di piacevolezza e soddisfazione e a una spinta alla ricerca e all’azione che attiva a sua volta i nostri comportamenti.

E’ bello ciò che ci emoziona, che accende in noi quella scintilla vitale, quella sensazione un po’ vaga di serenità mista a euforia e voglia di fare, di avvicinare quella persona, quell’esperienza, di esserne concretamente coinvolti, a volte accompagnata da un velo di sana ansia, che altro non è se non la manifestazione dell’intensità delle emozioni che stanno prendendo vita dentro di noi. Può prevalere l’aspetto della serenità, e ciò che meglio

rappresenta il concetto di bellezza può essere la sensazione di armonia che si innesca automaticamente in noi. Può essere armonia che emana da ciò che stiamo osservando o armonia che prende vita dentro di noi. I nostri adolescenti, comprensibilmente, sono spesso concentrati nel ricercare una sorta di perfezione fisica, fondamentale nel percorso di accettazione di se stessi e di rispecchiamento con l'altro, ma non si tratta solo di avere "tutti gli elementi giusti al posto giusto": l'armonia che una persona trasmette può fare la differenza. Per dirla altrimenti, potrebbe essere che non tutto ci sta bene addosso (scelte, atteggiamenti, modi di porci) e solo ciò che veramente ci calza addosso può offrire questa sensazione di armonia e evocare realmente un sano "Che bello!". Può invece essere più incisiva la componente adrenalina, e quindi ormonale, che spesso si presenta mista ad ansia, quell'ansia particolare che rappresenta quell'intenso mix di emozioni che si innescano in ognuno di noi quando ci troviamo di fronte a qualcosa di particolarmente entusiasmante. L'attesa per quel che stiamo per affrontare, mista a un briciolo di agitazione, di sana agitazione, quasi paura, al gusto per la novità e alla soddisfazione per esserci finalmente arrivati! E' bello da provare ed è bello osservarlo in chi abbiamo vicino. Perché a volte traspare chiaramente, ad esempio nell'euforia di un bambino.

La bellezza di un viso, di un corpo, di un panorama, di un'opera d'arte, dei fuochi d'artificio e di una bella composizione musicale. La bellezza del mare e del cielo terso nei giorni d'estate, del sole caldo, del sale sulla pelle dopo un bagno nel mare, della purezza della neve, del rumore della pioggia. Tutto in natura può essere piacevole e apprezzabile. Ma anche la bellezza che deriva dalla parte umana che arricchisce ciò che incontriamo o che viviamo. La bellezza di uno sguardo innamorato (nelle diverse forme di amore possibili), di un bambino che ti corre incontro felice di vederti, di due mani unite in segno di condivisione, di un abbraccio, la bellezza di un incontro, del tempo trascorso con un amico, di un progetto condiviso e portato avanti insieme. La bellezza di ciò che c'è e di ciò che c'è stato, la bellezza di un ricordo che scalda il cuore, che regala un sorriso spontaneo e un'emozione forte e intensa. La bellezza della scoperta: un bambino di fronte a una nuova piccola grande consapevolezza, ma anche il bello di un viaggio, che ci arricchisce sotto tanti punti di vista. Il bello della routine, del sentirsi al sicuro nel proprio nido e con i nostri affetti e riferimenti più cari. Il bello del diventare grandi, crescere scoprendo in noi attitudini e aspirazioni, e trarre soddisfazione dalle nostre piccole grandi conquiste. Ma anche la soddisfazione del veder crescere e maturare qualcuno accanto a noi, un figlio, un nipote, un alunno: non solo i nostri personali successi, ma anche i progressi delle persone che amiamo. Il bello di un'emozione, che ci inebria di quella sensazione profonda che può essere talmente forte da prendere quasi delle fattezze fisiche,

scorrere nelle vene quasi fino a toglierci il fiato. Un'emozione talmente invasiva che a volte è quasi paralizzante ma che spesso innesca in noi voglia di fare, di agire, di dare sfogo alle nostre migliori energie, in un'esperienza che tanto ci affascina. "Ma come è bello andare in giro con le ali sotto i piedi" cantava Cremonini (50 Special, 2006), come se una bella emozione ci desse il potere di volare!

Tanti altri potrebbero essere gli esempi, e sicuramente ognuno di noi ha i propri, che maggiormente gli si addicono. Perché il concetto di bello ha un'importate dimensione soggettiva, dimensione che porta inevitabilmente con sé anche una forte componente affettiva. Se un qualcosa, o qualcuno, non ci piace, non ci ispira "a pelle", viene difficile rapportarsi ad esso, spesso ci allontaniamo, spesso vale la pena farlo.

Se le emozioni fossero il nostro radar per valutare il mondo dentro e fuori di noi (e da un certo punto di vista lo sono) potremmo sicuramente immaginarle come la cartina di tornasole per riconoscere ciò che ci fa stare bene e ci piace. E che pertanto va portato avanti, agevolato, perseguito.

Cesare Cremonini (2006). "50 Special"