

Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 13 numero 3

Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità

Padiglione G

C.so Mazzini 18 - 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA...

La Redazione

SOMMARIO

<i>Emozioni - Gioia e felicità</i>	<i>5</i>
<i>Emozioni - Ansia.....</i>	<i>9</i>
<i>Emozioni - Tristezza.....</i>	<i>11</i>
<i>Emozioni - Invidia.....</i>	<i>13</i>
<i>Emozioni - Rabbia</i>	<i>15</i>
<i>Emozioni - Nostalgia</i>	<i>17</i>

La redazione consiglia...

<i>INTERVISTA DA CONDURRE CON EMOZIONE</i>	<i>19</i>
<i>UN FILM DA NON PERDERE</i>	<i>24</i>
<i>UNA RICETTA DA ASSAPORARE</i>	<i>27</i>
<i>UNA CANZONE DA ASCOLTARE</i>	<i>31</i>
<i>LE POESIE della REDAZIONE.....</i>	<i>37</i>
<i>UN CLICK DA SCATTARE.....</i>	<i>42</i>
<i>UN LIBRO DA LEGGERE</i>	<i>45</i>
<i>LE CURIOSITÀ DELLA REDAZIONE.....</i>	<i>47</i>
<i>LE BARZELLETTE E I COLMI.....</i>	<i>57</i>

Emozioni - Gioia e felicità

Gioia e Felicità: Due Emozioni Distinte, Un Unico Percorso di Benessere



Spesso si tende a parlare di felicità e di gioia come se fossero sinonimi, ma le fonti psicologiche e filosofiche mettono in evidenza che si tratta di emozioni differenti. Nonostante la confusione che vige in tal senso, è cruciale comprendere le loro specificità per coltivare un benessere duraturo.

La felicità è definita come qualcosa di più stabile e duraturo rispetto alla gioia. Non è una semplice sensazione piacevole o un'emozione fugace, bensì uno stato ottimale dell'essere, un vero e proprio stato mentale che molti rincorrono esternamente, ma che in realtà deve essere cercato e trovato dentro.

Matthieu Ricard definisce la felicità come "un profondo senso di fioritura che nasce da una mente eccezionalmente sana". In questo senso, la felicità è anche "un modo di interpretare il mondo". Questo concetto non è passeggero; anzi, il filosofo Spinoza la definisce come un'emozione che arriva da dentro quando le nostre aspettative sono soddisfatte.

Nel contesto della psicologia moderna, la felicità non ha tanto a che fare con il "fare", quanto con l'essere. Essa corrisponde alla dimensione valutativa della vita, che include considerazioni globali, come la percezione di autonomia, ed è legata a fattori interni. È uno stato che si coltiva grazie alla conoscenza di se stessi e che implica la consapevolezza (apprezzare l'incertezza, familiarizzare con il fallimento e le emozioni negative).

La felicità è un'emozione che resiste al tempo e alle difficoltà e, una volta fatta propria, è in grado di vivere a lungo. È una scelta, uno stile di vita che necessita di essere allenato quotidianamente.

La scienza, in particolare il modello PERMA di Martin Seligman, individua diversi pilastri predittivi del benessere e della felicità:

P (Positive Emotion): Incrementare le emozioni positive (come speranza, amore, curiosità).

E (Engagement): Impegnarsi in attività che attivano uno stato di benessere, al punto da perdere la cognizione del tempo.

R (Relationships): Creare relazioni sane. I legami affettivi sono considerati fattori predittivi fondamentali della felicità, tanto che le persone con più rapporti sociali tendono ad avere un maggior livello di felicità. La connessione con gli altri aumenta la felicità.

M (Meaning): La ricerca del proprio scopo nella vita.

A (Accomplishment): Ottenere un senso di realizzazione, definendo obiettivi che facciano sentire soddisfatti, autonomi e indipendenti.

A differenza della felicità, che è profonda e duratura, la gioia è generalmente considerata fugace. È un'emozione del momento, dell'attimo, facilmente influenzabile da eventi esterni. La gioia è sperimentata in anticipo rispetto a ciò che la genera e tende a durare poco, svanendo con il passar del tempo.

La gioia, identificata come la dimensione esperienziale della felicità da Kahneman e Riis, è transitoria e di breve durata. È un picco emotivo: "impalpabile, delicata e fragilissima". Provare gioia significa provare piacere per

le cose positive che ci accadono (come una promozione a lavoro o un messaggio inatteso) e l'energia che crea può spingerci a raggiungere i nostri scopi.

Sebbene la visione più recente la consideri superficiale e temporanea, la gioia non viene affatto messa in secondo piano. Infatti, tanti momenti di gioia, vissuti quotidianamente, possono dar vita alla felicità, soprattutto se accompagnati da una piena consapevolezza di sé.

È fondamentale notare come, anche tra gli autori, la distinzione non sia sempre netta: sebbene l'articolo sostenga che la felicità sia più duratura e profonda, c'è chi, come Mo Gawdat, afferma che la gioia "è un sentimento che viene da dentro e possiamo farvi affidamento anche quando la vita diventa difficile", suggerendo che essa sia la scelta attiva che consente di affrontare gli ostacoli.

In sintesi, provare gioia non significa sempre essere felici, ma essere felici può anche significare provare gioia. La felicità è uno stato profondo che sopravvive a ciò che accade fuori; la gioia è l'emozione positiva generata dall'evento specifico.

La distinzione tra la gioia effimera e la felicità duratura si riflette innumerevoli volte nel panorama artistico e culturale, sebbene le fonti fornite non contengano riferimenti specifici a film, musica, arte o libri.

Felicità (Stato Duraturo e Interno): Se la felicità è intesa come consapevolezza, fioritura interiore e una rete di relazioni positive, si collega a quelle opere che indagano la crescita personale e l'equilibrio interiore. Essa si manifesta nelle grandi narrazioni letterarie che seguono il protagonista nella sua ricerca di significato (M) e realizzazione (A), dimostrando come la connessione con se stessi e con gli altri (R) sia il vero pilastro della vita. Gioia (Emozione Fugace ed Esterna): La gioia, essendo un picco emotivo, trova espressione in quei momenti artistici che catturano l'attimo fuggente (un messaggio inatteso, un successo, un evento positivo). Questo si riflette in certi brani musicali o in scene cinematografiche brevi e intense, dedicate all'esplosione di un sentimento. Tali opere spesso

evocano il piacere transitorio (P) che, pur non essendo la felicità stessa, contribuisce a nutrire l'anima prima di svanire, lasciando un'energia che spinge ad andare avanti. La felicità, in conclusione, abbraccia non solo il concetto di gioia, ma anche quello di benessere, il quale può essere costruito attraverso azioni e scelte quotidiane, partendo sempre dal presupposto che esistiamo "con e attraverso gli altri".

Eleonora

Emozioni - Ansia



Sono tante le emozioni che si districano nella nostra psiche e nel nostro spirito.

C'è la rabbia, la felicità, la tristezza, la paura, il disgusto e la sorpresa. Queste sono le principali, ma secondo uno studio della rivista scientifica PNAS, esistono ben 27 emozioni distinte.

Ognuno di noi, a seconda di quello che ci accade, sente in sé delle emozioni, ad esempio, banalmente, gioia se ci succede qualcosa di bello e al contrario paura e tristezza se ci accade qualcosa di brutto.

Crescendo ognuno segue il suo percorso di vita e le emozioni ci accompagnano, crescono con noi e a volte si sentono dentro come un turbine.

A volte nuove emozioni si creano dentro di noi, emozioni che a volte prendono il sopravvento e si impossessano di noi. Per me questo è il caso dell'ansia. Non sono mai stata un tipo ansioso, ma con il pervenire della malattia, per me l'ansia è diventata una vera e propria "compagna di vita", tanto da diventare quasi cronica. L'ansia si fa sentire ogni volta che devo fare qualcosa di importante e arriva, il

più delle volte, anche molto tempo prima degli avvenimenti che devo fare. L'ansia blocca le tue azioni e le rende più difficili da affrontare, trasforma la tua giornata che non riesci a vivere con serenità. Tempo addietro era molto più fastidiosa, e servivano i farmaci per controllarla, ma con il passare degli anni si è attenuata ed è più gestibile, anche se a volte vengono attacchi di panico o di ansia che ancora fanno sentire il suo peso.

Una cosa ho imparato, che l'ansia è una cattiva consigliera. Se si deve prendere una decisione è meglio farlo a mente lucida.

Giuseppina

Emozioni - Tristezza



Credo che parlare di emozioni sia un argomento che interessa tutti noi

Chi non ha mai provato paura, tristezza, malinconia, rabbia, gioia?

Le emozioni sono la vita stessa, sono talmente importanti che molti libri, film o canzoni le esplorano in modo profondo e interessante.

Ad esempio, Lucio Battisti ha scritto una delle sue canzoni più belle dal titolo "Emozioni" in cui descrive sensazioni contrastanti passando dalla serenità alla tristezza, alla malinconia forse per un amore finito.

Salinger ha scritto uno dei suoi libri più famosi "Il giovane Holden", dove un adolescente lotta con le proprie emozioni e la sensazione di alienazione dal mondo degli adulti intorno a lui.

Lo psicologo Goleman ha scritto il saggio "L'intelligenza emotiva", in cui descrive la capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri.

Anche il cinema ha dato il suo contributo con il film d'animazione "Inside Out", dove si esplora il ruolo delle emozioni nella vita di una persona e come esse interagiscano

fra loro aiutando o ostacolando le azioni quotidiane. Da tutte queste opere si evince che imparare a gestire le emozioni e a non lasciarsi sopraffare da queste è importante per il nostro equilibrio personale. Soprattutto per le emozioni negative quali la tristezza o la rabbia, riconoscerle e gestirle può allontanarci dal commettere azioni di cui potremmo pentirci. Io personalmente ho avuto a che fare con la tristezza e questa emozione mi stava portando verso la depressione, dove non si vede la luce del tunnel in cui si è sprofondati. Fortunatamente impegnandomi ad affrontare e ad accettare la mia nuova condizione di vita dopo la perdita dei miei affetti, anche grazie ad un supporto psicologico, sono riuscita ad essere abbastanza serena e quando sento che la malinconia sta per raggiungermi cerco subito di fare qualcosa che mi piace, che mi interessa, cerco la compagnia dei miei figli, degli amici per poter passare con spensieratezza qualche ora e questo mi dà gioia, una delle emozioni più belle. 🥰

Etta

Emozioni - Invidia



Secondo il vocabolario della lingua italiana, l'invidia è definibile come "Sentimento spiacevole che si prova per un bene o una qualità altrui che si vorrebbero per sé, accompagnato spesso da avversione e rancore per colui che lo possiede".

Tra i sentimenti umani è indubbiamente considerato uno dei più malevoli: è uno dei sette peccati capitali della tradizione Cristiana, Dante, nella sua "Divina Commedia" poneva gli invidiosi tra i peccatori più gravi, il filosofo Schopenhauer la definiva "il peggiore dei vizi, perché nessuno ne trae beneficio" e gli esempi potrebbero essere ancor più numerosi.

Al di là della connotazione certamente negativa, l'invidia è anche un sentimento molto complesso, forse più sfaccettato di quello che potrebbe sembrare. Innanzitutto, è qualcosa di prettamente sociale: nasce dal confronto con gli altri, non può esserci invidia finché non ci si confronta con il mondo esterno e non si entra in contatto con altri esseri umani. Inoltre, l'invidia ha una doppia faccia che spesso viene sottovalutata o ignorata: la sua componente più evidente è

certamente la disposizione malevola verso l'altro, ma l'origine di questo sentimento è qualcosa di molto intimo e interiore, ovvero la percezione di una mancanza, di un vuoto dentro di sé, che non riesce ad essere colmato in modo propositivo e si trasforma quindi in rancore; anzi, prima ancora, come già descriveva Aristotele, in "dolore per la felicità altrui".

Insomma, si tratta di un sentimento che nasce da un profondo malessere interiore e si esprime con un tremendo rancore verso gli altri: un'entità distruttiva e logorante.

Si tratta comunque pur sempre di un sentimento umano, che come tale tutti possiamo provare. Non bisogna quindi averne paura, ma esserne consapevoli e magari provare a trasformare quella mancanza, che è alla base dell'invidia, in un desiderio di miglioramento e quindi in un impegno attivo e produttivo, mettendo invece da parte i sentimenti negativi verso gli altri.

È un percorso impegnativo e difficile, che però può dare molte soddisfazioni e può permettere di vivere più serenamente.

Personalmente invidio molto, pardon, AMMIRO, chi riesce a seguirlo!

Davide

Emozioni - Rabbia



Le emozioni sono delle modificazioni fisiologiche (cardiache, respiratorie, pensieri) e comportamentali (fuggire, gridare) in risposta ad un certo evento.

Si dividono in primarie e secondarie, le primarie sono innate e si ritrovano in tutti gli individui, radicate nella nostra biologia (rabbia, paura, tristezza, gioia, sorpresa, disprezzo, disgusto); le secondarie invece nascono dalle combinazioni delle emozioni primarie e la crescita dell'individuo, le sue esperienze e interazioni sociali (allegria, invidia, vergogna, ansia, rassegnazione, gelosia, speranza, perdono, offesa, nostalgia, rimorso, delusione)

La rabbia ha spesso una connotazione negativa, ma è una risposta naturale e sana a situazioni che percepiamo come minacciose o violazione dei nostri confini, funziona da campanello di allarme, ci dà quindi l'energia per reagire ad un pericolo. La reazione alla rabbia rimane però soggettiva. Pensiamo ad esempio all'uomo primitivo che affrontava vari

pericoli o cacciava.

La rabbia emerge ad esempio quando viviamo una situazione ingiusta, quando viviamo periodi stressanti, eventi traumatici, se abbiamo bassa autostima, problemi relazionali e altro.

In un momento di rabbia il Sistema Nervoso rilascia ormoni che preparano il corpo alla reazione di "lotta e fuga"; il cuore batte più forte, la pressione aumenta, le pupille si dilatano. La rabbia normalmente è di breve durata; con un inizio, una durata e un'attenuazione. Da un punto di vista psicologico causa irritabilità, frustrazione e poca concentrazione, se diventa cronica, può sfociare in comportamenti aggressivi o violenti; oltre a volte a nascondere stati d'animo ed emozioni interiori ben più profonde.

Da un punto di vista personale posso dire di avere uno "stretto" rapporto con la rabbia, soprattutto nell'ultimo periodo, non so come mai, forse con il passare degli anni il mio carattere si è un po' modificato. Non sono mai stato una persona dai modi pacati e tranquilli, o almeno in apparenza, ho sempre correlato tutto ciò un po' al mio segno zodiacale, ariete, segno di fuoco, tra i meno calmi e ragionevoli (un po' ci si crede un po' no alle similitudini dei caratteri rispetto al segno, ma molte caratteristiche mi corrispondono). Infatti, per cercare di controllare il mio temperamento spesso mi dico-dicono: "prima di parlare conta fino a 10". Purtroppo, al 2 ho già smesso di contare. Forse voglio per forza dare la mia opinione o rispondere a qualcosa che non ritengo giusto... non saprei. Poi, lo so che si possono esprimere i concetti in modo pacato, arrivando comunque al punto. Cercherò di lavorare sul mio temperamento, anche se è così difficile!!!

Alessandro

Emozioni - Nostalgia



Spesso, quando vogliamo cercare la pace, l'armonia dentro le cose a noi successe, chiudo gli occhi e mi immergo nelle profondità dei ricordi, per togliere quelli non belli e meditare per il presente, per il domani, iniziando a volare virtualmente sugli orizzonti della mia vita, su quegli orizzonti dove ho lasciato spazi, dolore sul dolore, per iniziare una nuova vita, in una terra nuova ... In quella terra che ho tanto sognato. Era una decisione pensata, discussa in famiglia, lo sapevamo che andavamo verso l'incognita, con la speranza di trovare opportunità nuove reali.

Gli occhi lacrimano quando i ricordi mi vengono in mente, l'anima soffre; quindi, cerco di ricordare tutte le cose belle accadute nella mia terra, di riportare alla mente i momenti gioiosi trascorsi in famiglia, dibattiti accesi con le mie amiche, le nostre risate stando sveglie fino a notte fonda. Volevamo essere felici, pieni di sogni e desideri...

Ho molta nostalgia di tutto questo, tanta nostalgia del mare, del rumore delle onde, del tramonto stupendo, tanta nostalgia di un bacio perduto, di un abbraccio caloroso, di un amore mancato, di un perdono non avvenuto, di un sentimento non

ricambiato, nostalgia di tante cose, ma soprattutto
nostalgia di me!

Fatjona

INTERVISTA DA CONDURRE CON EMOZIONE



Oggi abbiamo il piacere di ospitare un'intervista esclusiva con i creatori di "Inside Out", ovvero Pete Docter e Ronnie del Carmen e del suo seguito "Inside Out 2", ovvero Kelsey Mann. Questi film d'animazione iconici hanno rivoluzionato la rappresentazione delle emozioni sul grande schermo, trasportandoci in un viaggio all'interno della mente umana. Scopriamo insieme come nascono questi capolavori e quale impatto desiderano avere sugli spettatori.

Per garantire un'accurata rappresentazione delle emozioni nei film "Inside Out", i creatori hanno lavorato con un team di esperti psicologi. Questa collaborazione ha permesso di costruire personaggi emotivi che rispecchiassero fedelmente i complessi processi mentali dei bambini, permettendo al pubblico di comprendere meglio il valore di ogni emozione nel percorso di crescita.

Per dare vita al vivace mondo interiore di "Inside Out", i creatori si sono avvalsi della consulenza di neuroscienziati. Questi esperti hanno offerto intuizioni preziose su come le differenti emozioni interagiscono nel cervello umano, aiutando a plasmare le dinamiche tra i personaggi e a rendere il viaggio mentale di Riley, la protagonista del film d'animazione, una rappresentazione coinvolgente e scientificamente fondata.

Redazione: Grazie per essere qui con noi oggi. Cominciamo dall'inizio: cosa vi ha ispirato a creare il primo "Inside Out"?

Creatore 1: L'idea è nata dal desiderio di esplorare come funzionano le emozioni dentro di noi. Volevamo rappresentare visivamente ciò che accade nel cervello delle persone, specialmente nei bambini, e mostrare l'importanza di tutte le emozioni, non solo quelle considerate "positive".

Creatore 2: Sì, e un grande spunto è stato osservare i cambiamenti emotivi nei nostri figli mentre crescevano. Vedevo quanto fosse complesso il loro mondo interiore e volevo dar vita a questo viaggio emotivo.

Redazione: Come avete affrontato la sfida di rappresentare emozioni complesse in un format accessibile anche ai bambini?

Creatore 1: Abbiamo lavorato a stretto contatto con psicologi e neurologi per assicurarci che le nostre rappresentazioni fossero sia accurate che comprensibili. Il nostro obiettivo era rendere le emozioni personaggi riconoscibili e relazionabili, che potessero comunicare chiaramente le loro caratteristiche uniche.

Creatore 2: Ogni emozione ha una personalità e un aspetto specifico, così che i bambini e gli adulti potessero facilmente identificarle e comprendere il loro ruolo nei momenti di difficoltà e gioia.

Redazione: "Inside Out 2" porta avanti la storia in che modo?

Ci sono nuove emozioni che verranno introdotte?

Creatore 1: Esatto, nel sequel esploriamo nuove fasi della crescita. Mentre Riley entra nell'adolescenza, emergono nuove emozioni a complicare il quadro esistente, riflettendo le sfide e i cambiamenti di questa fase della vita.

Creatore 3: Abbiamo introdotto emozioni come l'Ansia e la Curiosità, che offrono una nuova dinamica e mostrano come le emozioni si evolvono e si intrecciano con le esperienze della vita.

Redazione: Una domanda molto interessante: perché avete deciso di focalizzarvi principalmente sulle emozioni dei bambini, come nel caso di Riley, invece di analizzare anche le emozioni degli adulti?

Creatore 1: La nostra intenzione era di rappresentare il mondo emotivo di un bambino, perché spesso i film e i media si concentrano sugli adulti. Volevamo mostrare che le emozioni sono universali e che anche i ragazzi vivono una complessità enorme dentro di sé.

Creatore 2: Inoltre, i bambini sono in fase di sviluppo, e il loro mondo interiore cambia rapidamente. Questo ci ha dato l'opportunità di esplorare come le emozioni si evolvono nel tempo e come influenzano la crescita e l'apprendimento.

Redazione: Capisco, quindi l'obiettivo era anche di aiutare i più giovani a riflettere sulle proprie emozioni e sulla loro importanza, in modo accessibile e coinvolgente.

Creatore 1: Esattamente. Mentre nei film ci concentriamo sulle esperienze dei più giovani, speriamo che il messaggio sulla rilevanza di tutte le emozioni possa essere valido anche per gli adulti.

Redazione: Durante lo sviluppo di "Inside Out" e "Inside Out 2", avete dato notevole importanza alle emozioni spesso considerate "negative", come Tristezza e Rabbia. Potreste

spiegarci perché queste emozioni sono cruciali nel contesto della storia?

Creatore 1: Certamente. Le emozioni cosiddette "negative" sono essenziali per la nostra crescita personale. La Tristezza, ad esempio, gioca un ruolo chiave nel processo di guarigione e nell'empatia. Attraverso la Tristezza, i personaggi e gli spettatori possono comprendere meglio se stessi e gli altri.

Creatore 2: La Rabbia, invece, quando gestita correttamente, aiuta a stabilire confini e affrontare le ingiustizie. Nel film, mostriamo che anche queste emozioni hanno un valore e un posto nel nostro panorama emotivo, stimolando reazioni e decisioni che ci portano avanti.

Creatore 3: Riconoscendo e comprendendo tutte le emozioni, non solo quelle positive, si promuove un equilibrio emotivo e si impara a navigare meglio le sfide della vita quotidiana.

Creatore 2: Vogliamo che il pubblico capisca che ogni emozione è un indizio verso una maggiore consapevolezza e una parte integrante dell'esperienza umana.

Redazione: Cosa sperate che gli spettatori portino a casa dopo aver visto questi film?

Creatore 2: Speriamo che i film aiutino le persone a capire che tutte le emozioni hanno un valore. Anche quelle più difficili, come la Tristezza o la Rabbia, hanno un ruolo importante nel guidare la crescita e la comprensione personale.

Creatore 3: Esattamente. Vogliamo che il pubblico, soprattutto i più giovani, impari a riconoscere e accettare le proprie emozioni, utilizzandole come strumenti per una migliore consapevolezza di sé.

Redazione: Nel vasto mondo delle emozioni, ci sono alcune che finora sono rimaste al margine o non sono state ancora esplorate nei film come "Inside Out" o che vi piacerebbe sviluppare in futuri progetti?

Creatore 1: È una domanda interessante. Nell'universo di "Inside Out", abbiamo concentrato le emozioni principali come Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura e Disgusto, perché sono le più rilevanti nelle esperienze quotidiane. Tuttavia, il mondo delle emozioni è molto più ampio.

Creatore 3: Esistono emozioni più sfumate o meno immediatamente riconoscibili, come l'insicurezza o la gelosia, che potrebbero essere esplorate in futuro. Sarebbe affascinante rappresentare queste sfaccettature più sottili del mondo emotivo.

Redazione: Sarebbe davvero interessante vedere come si potrebbero integrare queste emozioni nel mondo di "Inside Out". Una domanda che molti fan si stanno chiedendo: ci sarà un terzo capitolo di "Inside Out"? Avevate già in mente di proseguire questa avventura con un nuovo film?

Creatore 2: Al momento, non abbiamo annunci ufficiali riguardo a un "Inside Out 3", ma siamo molto felici dell'accoglienza che hanno avuto i primi due film.

Creatore 3: Continuiamo a essere molto coinvolti nel progetto e a esplorare nuove storie e innovazioni sulla rappresentazione delle emozioni; quindi, non escludiamo del tutto la possibilità di un futuro nuovo capitolo.

Redazione: Grazie mille per aver condiviso con noi il vostro viaggio creativo. Non vediamo l'ora di vedere come evolverà la storia, eventualmente in "Inside Out 3".

La redazione

UN FILM DA NON PERDERE

“Her”: Una riflessione sulla solitudine e l’amore nell’era digitale



Nel 2013, Spike Jonze ha presentato al pubblico “Her”, un film che mescola fantascienza e dramma romantico, offrendo una profonda esplorazione delle emozioni umane in un contesto tecnologico avanzato. Ambientato in un futuro prossimo, il film ci invita a riflettere su temi universali come solitudine, amore e connessione, ma in una prospettiva nuova, influenzata dall’interazione uomo-macchina.

La storia segue Theodore Twombly (Joaquin Phoenix), un uomo introverso e fragile che lavora scrivendo lettere personali per conto di altri. Dopo un doloroso divorzio, Theodore si sente isolato e incapace di stabilire legami significativi con le persone intorno a lui. La sua vita cambia quando acquista un nuovo sistema operativo dotato di intelligenza

artificiale, Samantha (voce di Scarlett Johansson), capace di apprendere, evolversi e sviluppare una personalità unica. La relazione che nasce tra Theodore e Samantha non è solo romantica: è un ponte tra solitudine e connessione, tra bisogno emotivo e desiderio di comprensione. Il film mostra con delicatezza come l'amore possa manifestarsi in forme non convenzionali, mettendo in luce il potere della comunicazione e dell'empatia, anche in assenza di contatto fisico.

Theodore rappresenta l'individuo moderno, spesso immerso nella tecnologia ma incapace di intimità reale. Il film invita a riflettere su come la solitudine possa essere amplificata o attenuata dagli strumenti digitali.

La relazione con Samantha mostra che l'amore non è esclusivamente fisico, ma anche cognitivo ed emotivo. Il film offre uno sguardo sulla teoria dell'attaccamento e sull'importanza del riconoscimento reciproco dei bisogni emotivi. Anche in un mondo dominato da intelligenze artificiali, la ricerca di connessione autentica rimane centrale. Il film suggerisce che la tecnologia può facilitare il legame emotivo, ma non sostituire completamente l'esperienza umana condivisa.

Her è un film elegante e malinconico, con una palette calda e sfumature pastello che riflettono la solitudine e l'intimità dei protagonisti. La regia di Jonze è delicata, fatta di dettagli silenziosi che accentuano la fragilità emotiva di Theodore. La colonna sonora di Arcade Fire e l'interpretazione intensa di Phoenix contribuiscono a creare un'atmosfera immersiva e toccante.

La narrazione riesce a fondere fantascienza e introspezione psicologica, senza cadere nel didascalico. Il risultato è un film che parla sia al cuore che alla mente, invitando lo spettatore a interrogarsi sul proprio rapporto con la tecnologia, sull'amore e sul desiderio di connessione autentica.

Her non è solo un film su un uomo e un'intelligenza artificiale: è una meditazione sulla condizione emotiva contemporanea, un'opera che mette a nudo vulnerabilità,

desideri e paure. Offre uno specchio in cui possiamo riflettere sulla solitudine, sull'amore e sulla connessione nell'era digitale, ricordandoci che, anche tra algoritmi e schermi, l'umanità delle emozioni rimane centrale.

Buona visione!

La redazione

UNA RICETTA DA ASSAPORARE

Cucina Emotiva e Mentale: Il Nuovo Confine del Cibo come Cura

La cucina non è solo nutrizione, ma un gesto d'amore e di narrazione. Come affermava Massimo Bottura, "Non cuciniamo per riempire lo stomaco, cuciniamo per raccontare una storia, per far sentire qualcuno a casa."

In un mondo che spesso riduce il cucinare ad un'attività funzionale o estetica, la cucina emotiva ci invita a riscoprire il potere delle emozioni, dei ricordi e delle intenzioni che si celano dietro ogni piatto. La trasformazione degli ingredienti diventa un atto di cura interiore, una terapia attraverso il cibo.

È una visione innovativa del rapporto con il cibo, che riconosce nella tavola un luogo di benessere psicofisico. Attraverso una cucina consapevole, mangiamo per rassicurarci, guarirci e riscoprire noi stessi.

Il legame tra mente e stomaco è risaputo: il nostro intestino produce il 90% della serotonina, il "neurotrasmettitore della felicità". Ricerche di Harvard e Stanford mostrano che alimenti probiotici e anti-infiammatori migliorano l'umore e la performance cognitiva, confermando che la scelta degli alimenti può essere un vero e proprio gesto terapeutico.

Il comfort food, rievocativo di calore e sicurezza, si trasforma con la consapevolezza: ingredienti funzionali e nutrienti diventano alleati della nostra salute emotiva.

Esempi di piatti emozionali:

- Porridge di avena, banana e semi di lino - Ricco di triptofano e fibre prebiotiche, favorisce il rilascio di serotonina.
- Zuppa di miso con verdure - Un comfort alimentare fermentato, ricco di beta-glucani e umami calmante.
- Cioccolato fondente crudo - Fonte di magnesio, stimola dopamina e serotonina.
- Pasta integrale con verdure di stagione - Carboidrati

complessi che stabilizzano l'umore, accompagnati da vitamine e antiossidanti.

Menu per il Sonno, l'Umore e l'Equilibrio Ormonale

Per supportare il benessere quotidiano, si sviluppano menù psico-funzionali:

- Per il sonno: Ciliegie, avena, riso e mandorle, ricchi di melatonina naturale.

- Anti-ansia e anti-stress: Semi, pesce azzurro, legumi, ricchi di magnesio, omega-3 e vitamine del gruppo B.

- Per l'equilibrio ormonale femminile: Soia, finocchi, cavoli e lino, fonti di fitoestrogeni e fibre.

Un'Esperienza di cucina emotiva: La lentezza, la condivisione, l'intenzione di curare sono parte integrante della ricetta.

Puoi trasformare questa filosofia anche in pratiche quotidiane o rituali:

- Rituali del tè consapevole, ispirati alla tradizione giapponese e coreana.

- Cene esperienziali in cui ogni piatto rappresenta un'emozione.

- Workshop sensoriali e laboratori di cucina-terapia, pensati per riconnettere corpo e mente.

Ricetta Emotiva: Risotto alla Zucca e Noci per il Benessere Interiore

Ingredienti

- 200g di riso integrale
- 300g di zucca, tagliata a cubetti
- 30g di noci sgusciate
- 1 cipolla piccola, tritata
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 bicchiere di brodo vegetale caldo
- 1 cucchiaino di cannella (opzionale, per l'armonia)
- Un pizzico di sale marino
- Un cucchiaio di miele (facoltativo, stimola il buonumore)



Questa ricetta di Risotto alla Zucca e Noci è perfetta per

nutrire sia il corpo che l'anima, promuovendo il benessere interiore attraverso ingredienti sani e combinazioni aromatiche. Ecco come prepararlo:

Preparazione

1. In una pentola, scalda l'olio extravergine di oliva e fai appassire la cipolla tritata a fuoco medio fino a quando diventa traslucida.
2. Aggiungi i cubetti di zucca e falli cuocere per circa 5-7 minuti, mescolando delicatamente.
3. Versa il riso integrale nella pentola e tostalo per un paio di minuti, mescolando continuamente.
4. Inizia ad aggiungere il brodo vegetale caldo, un mestolo alla volta, mescolando e lasciando assorbire il liquido prima di aggiungerne altro. Continua così fino a quando il riso è al dente (può richiedere circa 20-25 minuti).
5. A cottura quasi ultimata, aggiungi la cannella (se desideri un tocco aromatico e armonioso) e un pizzico di sale.
6. Tosta leggermente le noci in una padella senza olio per esaltarne il sapore e aggiungile al risotto appena prima di servire.
7. Per un tocco di dolcezza che stimola il buonumore, potresti mescolare un cucchiaino di miele prima di impiattare.

Consiglio: Servi il risotto caldo, magari decorato con alcune noci intere e un filo di olio extra vergine di oliva. Buon benessere interiore!

La redazione

UNA CANZONE DA ASCOLTARE

Anxiety di Doechii



Doechii, il cui nome d'arte è Lloyd, è una cantante, rapper e autrice statunitense, nata nel 1998 a Tampa, Florida. La sua carriera ha preso forma all'inizio degli anni 2020: già minorenne, all'età di 17 anni, iniziò a scrivere e a esibirsi in performance private, condividendo i suoi contenuti sul canale YouTube. Sono state le piattaforme digitali a darle il primo vero palcoscenico internazionale, culminato con un'esibizione nel dicembre 2024 al Tiny Desk Concert di NPR Radio, che ha ottenuto oltre 12 milioni di visualizzazioni. Nel 2020, durante il lockdown, Doechii pubblicò il brano "Anxiety" su YouTube. Questa canzone, che campiona "Somebody That I Used to Know" dei Gotye e Kimbra del 2011 (già a sua volta basata su un sample di "Seville" di Luis Bonfá del 1967), fu il primo grande successo. Il potenziale del brano venne riconosciuto dal rapper Sleepy Hollow, che nel 2023 ne pubblicò una sua versione con la stessa Doechii.

Successivamente, nel 2025, Doechee decise di incidere una versione ufficiale da sola, che in poche settimane raggiunse milioni di stream su Spotify e diventò virale su TikTok, dove le persone ballavano sulle note del ritornello. Il brano ha anche vinto un Grammy Award come "Canzone dei social dell'anno", e ha ricevuto ampio riconoscimento.

Pubblicato il 4 marzo 2025, "Anxiety" è il primo estratto dall'edizione estesa del suo terzo mixtape, Alligator Bites Never Heal. La canzone, scritta e prodotta dalla stessa artista, si tratta di un pezzo molto personale e intimo, che affronta i temi dell'ansia, delle lotte interne e delle sfide mentali.

La canzone è nata da una sessione di Coven Music nel novembre 2019 ed è stata diffusa inizialmente tramite il suo canale YouTube. La tematica centrale è il "male invisibile" dell'ansia, che Doechee descrive come uno stato d'animo difficile da controllare. La canzone campiona "Somebody That I Used to Know", e l'intero brano include riferimenti alla lotta contro l'insicurezza e ai momenti di vulnerabilità, con il testo che si focalizza su sentimenti di oppressione e di ricerca di sollievo.

La promozione della canzone è stata curata dall'Universal, con una campagna chiamata Anxiety Is Watching Me, in cui chiunque nel mondo poteva condividere la propria esperienza e come superare l'ansia, creando un senso di comunità e sostegno globale.

"Anxiety" parla della difficoltà di Doechee nell'affrontare e vivere con l'ansia, un male che si manifesta come un labirinto inestricabile. I temi principali sono:

- Vulnerabilità ed autenticità: Aprire una finestra sulle proprie emozioni più profonde.
- Lotta contro l'ansia e depressione: Rappresenta la gestione di uno stato d'animo che può essere oppressivo e paralizzante.
- Ricerca di speranza e resilienza: Il verso "Trying to breathe through the pressure" ("Cerco di respirare attraverso la pressione") evidenzia la lotta quotidiana e il desiderio di superare il male invisibile.

Il brano funziona così come un atto di condivisione, normalizzando le emozioni difficili e offrendo conforto a chi si sente solo nelle proprie battaglie mentali. È una testimonianza di come l'arte possa diventare uno strumento di cura e di empowerment.

Il tema complessivo di "Anxiety" di Doechii si concentra sul percorso di confronto e accettazione delle proprie difficoltà mentali. La canzone evidenzia come l'ansia possa influenzare la vita di tutti i giorni, creando sentimenti di oppressione, insicurezza e confusione, ma anche come la condivisione e l'autenticità possano offrire un percorso di speranza.

Testo e traduzione di 'Anxiety' di Doechii

Anxiety, keep on tryin' me
I feel it quietly
Tryin' to silence me, yeah
My anxiety, can't shake it off of me
Somebody's watchin' me
And my anxiety, yeah
Oh, oh, oh, oh, oh, oh
Solo, no mojo
I bounce back, no pogo
Unhappy, no homo
New brands, no logos
Money on my jugular, natural hustler
Think I need a smuggler up in Russia
You could be my butler, shine my cutla'
Shout out to Oyenda, that's the guzzler
Okay, next thing, my life is a wet dream
I call it a sex scene, the back is a nice tease
I tried to escape, my life is a

X-rate

I'm sorry, a sex tape, you only get one take
Quiet on the set, please
Rolling "Anxiety"
In three, two, one
Anxiety, keep on tryin' me
I feel it quietly
Tryin' to silence me, yeah
Anxiety, shake it off of me
Somebody's watchin' me
It's my anxiety, yeah (Brrah)
Anxiety, anxiet-, oh, I feel it tryin' (Oh)
Keep it tryin', keep it tryin'
Oh, I feel the silence (Oh)
Keep it quiet, keep it tired, oh, somebody's touchin' me (Ooh, la-da, woah)
Anxiety, anxiet-, oh, I feel anxiet- (Oh, oh, oh, oh)
My anxiety, anxiet-, oh, I feel it tryin' (It's my anxiety, can't let it conquer me)
Keep it tryin', keep it tryin', oh, I feel the silence (It's my anxiety, gotta shake it off of me)
Keep it quiet, keep it quiet, oh,

somebody's watchin' me (It's my
 anxiety, can't let it caution me)
 Anxiety, anxiet-, oh, I feel
 anxiety (It's my anxiety, gotta
 keep it off of me)
 Anxiety, anxiet-, oh, I feel it
 tryin'
 Keep it tryin', keep it tryin'
 Oh, I feel the silence
 Keep it quiet, keep it quiet
 Oh, somebody's watching me
 Anxiety, anxiet-, oh, I feel
 anxiety
 Court order from Florid-er
 What's in that clear blue water?
 No limits, no borders
 What's in that new world order?
 Marco (Marco), Polo (Polo)
 N*** run from popo (Popo)
 That blue light and that rojo
 (Rojo)
 And it's like
 I get this tightness in my chest
 Like an elephant is standing on
 me
 And I just let it take over
 Anxiety keeps on trying me
 Anxiety keeps on tryin' me, yeah
 Anxiety, anxiet-, oh, I feel it
 tryin' (Ooh)
 Keep it tryin', keep it tryin'
 (Oh)
 Oh, I feel the silence
 Keep it quiet, keep it quiet
 Oh, somebody's watchin' me (Oh,
 it keeps on trying me)
 Anxiety, anxiet-, oh, I feel
 anxiet- (It keeps on trying, t-
 trying, trying, oh)
 My anxiety, it's my anxiety,
 can't shake it off of me (It's my
 anxiety)
 It's my anxiety, gotta keep it off
 of me (Can't shake it off of me)
 It's my anxiety, can't shake it

off of me (Oh, somebody's
 watchin' me)
 It's my anxiety, gotta keep it off
 of me (Brrah)
 Can't shake it off of me, shake,
 shake it off of me
 It's my anxiety, gotta keep it off
 of me
 Can't shake it off of me, shake,
 shake it off of me
 It's my anxiety, gotta shake it
 off of me
 Me
 Me

'Ansia'

Ansia, continua a mettermi alla
 prova
 La sento silenziosamente
 Cerca di farmi tacere, sì
 La mia ansia, non riesco a
 scrollarmela di dosso
 Qualcuno mi guarda
 E la mia ansia, sì
 Oh, oh, oh, oh, oh, oh
 Solo, niente mojo
 Rimbalzo indietro, niente pogo
 Infelice, no homo
 Nuovi marchi, niente loghi
 Soldi sulla mia giugulare,
 truffatore naturale
 Penso di aver bisogno di un
 contrabbandiere in Russia
 Potresti essere il mio
 maggiordomo, lucidare la mia
 sciabola
 Un saluto a Oyenda, quello è il
 buono
 Okay, la prossima cosa, la mia
 vita è un sogno bagnato
 La chiamo scena di sesso, il retro
 è una bella presa in giro
 Ho provato a scappare, la mia vita
 è un X-rate
 Mi dispiace, un sex tape, ne hai

solo una ripresa
 Silenzio sul set, per favore
 sto rollando "Ansia"
 In tre, due, uno
 Ansia, continua a provarmi
 La sento silenziosamente
 Cercando di farmi tacere, sì
 Ansia, scrollatela di dosso
 Qualcuno mi guarda
 È la mia ansia, sì (Brrah)
 Ansia, ansia-, oh, la sento
 provare (Oh)
 Continua a provarci, continua a
 provarci
 Oh, sento il silenzio (Oh)
 Mantienilo tranquillo, tienilo
 stanco, oh, qualcuno mi tocca
 (Ooh, la-da, woah)
 Ansia, ansia-, oh, mi sento
 ansioso- (Oh, oh, oh, oh)
 La mia ansia, ansia-, oh, la sento
 che sta provando (È la mia ansia,
 non posso lasciarla vincere)
 Continua a provarci, continua a
 provarci, oh, sento il silenzio
 (È la mia ansia, devo
 scrollarmela di dosso)
 Tienila silenziosa, tienila
 silenziosa, oh, qualcuno mi sta
 guardando (È la mia ansia, non
 posso lasciarla mettere in
 guardia)
 Ansia, ansia-, oh, provo ansia (È
 la mia ansia, devo tenerla
 lontana da me)
 Ansia, ansia-, oh, la sento che
 sta provando
 Continua a provarci, continua a
 provarci
 Oh, sento il silenzio
 Tienila silenziosa, tienila
 silenziosa
 Oh, qualcuno mi sta guardando
 Ansia, ansia-, oh, provo ansia
 Ordine del tribunale della

Florida
 Cosa c'è in quell'acqua azzurra e
 limpida? Nessun limite, nessun
 confine
 Cosa c'è in questo nuovo ordine
 mondiale? Marco (Marco), Polo
 (Polo)
 N**** scappa dalla popo (Popo)
 Quella luce blu e quel rojo (Rojo)
 Ed è come
 Sento questa stretta al petto
 Come se un elefante mi stesse in
 piedi
 E lascio che prenda il
 sopravvento
 L'ansia continua a mettermi alla
 prova
 L'ansia continua a mettermi alla
 prova, sì
 Ansia, ansia-, oh, la sento
 provare (Ooh)
 Continua a provarci, continua a
 provarci (Oh)
 Oh, sento il silenzio
 Mantienilo silenzioso, tienilo
 silenzioso
 Oh, qualcuno mi sta guardando
 (Oh, continua a mettermi alla
 prova)
 Ansia, ansia-, oh, sento ansia-
 (Continua a provare, t-provare,
 provare, oh)
 La mia ansia, è la mia ansia, non
 riesco a scrollarmela di dosso (È
 la mia ansia)
 È la mia ansia, devo tenerlo
 lontano da me (non riesco a
 scrollarmelo di dosso)
 È la mia ansia, non riesco a
 scrollarmelo di dosso (oh,
 qualcuno mi sta guardando)
 È la mia ansia, devo tenerlo
 lontano da me (brrah)
 Non riesco a scrollarmela di
 dosso, scrollarmela, scrollarmela

di *dosso*
È la mia ansia, devo scrollarmela
di *dosso*
Io
Io

36

LE POESIE della REDAZIONE

Capolavoro sulle emozioni è la poesia dal titolo "Hope is the thing with feathers" di Emily Dickinson. La poesia fu scritta nel 1861 ed è una delle 19 liriche del Fascicolo 13, scoperto solo dopo la morte di Emily, dalla sorella Lavinia Dickinson. Fu inserita nella seconda edizione della raccolta Poems, grazie alla volontà di Thomas Wentworth Higginson e Mabel Loomis Todd. Fu pubblicata 1891 da Roberts Brothers a Boston. È una delle sue poesie più celebri, che esplora l'emozione della speranza.

*Hope is the thing with feathers.
Testo originale (in inglese)*

*Hope is the thing with feathers
That perches in the soul,
And sings the tune without the words,
And never stops at all,*

*And sweetest in the gale is heard;
And sore must be the storm
That could abash the little bird
That kept so many warm.*

*I've heard it in the coldest land,
And on the strangest sea;
Yet, never, in extremity,
It asked a crumb of me.*



La Speranza è una creatura alata

*È la "speranza" una creatura alata
che si annida nell'anima -
e canta melodie senza parole -
senza smettere mai -*

*E la senti dolcissima nel vento -
e ben aspra dev'esser la tempesta
che valga a spaventare il tenue uccello
che tanti riscaldò -*

*Nella landa più gelida l'ho udita -
sui più remoti mari -
ma nemmeno all'estremo del bisogno
ha voluto una briciola - da me.*

La metafora centrale è quella della speranza raffigurata come un piccolo volatile che si posa nell'anima ("perches in the soul"). È una presenza leggera ma costante, che non ha

bisogno di parole: canta sempre, anche senza motivo apparente. L'uso del volatile richiama qualcosa di fragile, ma anche resistente e capace di volare oltre le difficoltà. Dickinson sottolinea che la speranza si sente più chiaramente nelle tempeste ("And sweetest in the gale is heard"): è proprio nei momenti difficili che diventa più forte e necessaria. Solo una tempesta molto violenta potrebbe zittirla, ma è un evento rarissimo.

La speranza non abbandona mai, nemmeno nei luoghi più freddi o ostili ("I've heard it in the chilliest land"). E soprattutto, non chiede nulla in cambio: "Yet, never, in extremity, it asked a crumb of me". Questo la rende un'emozione pura, disinteressata e vitale.

Dal punto di vista stilistico, Dickinson usa immagini quotidiane (un uccello, il canto, la tempesta) per rendere accessibile un concetto astratto.

Non utilizza punteggiatura tradizionale, come è tipico della sua scrittura, che lascia spazio a pause aperte, come se il lettore dovesse "respirare" con il testo.

Il ritmo scandito da versi brevi e la ripetizione di suoni creano una melodia che richiama il canto stesso dell'uccellino.

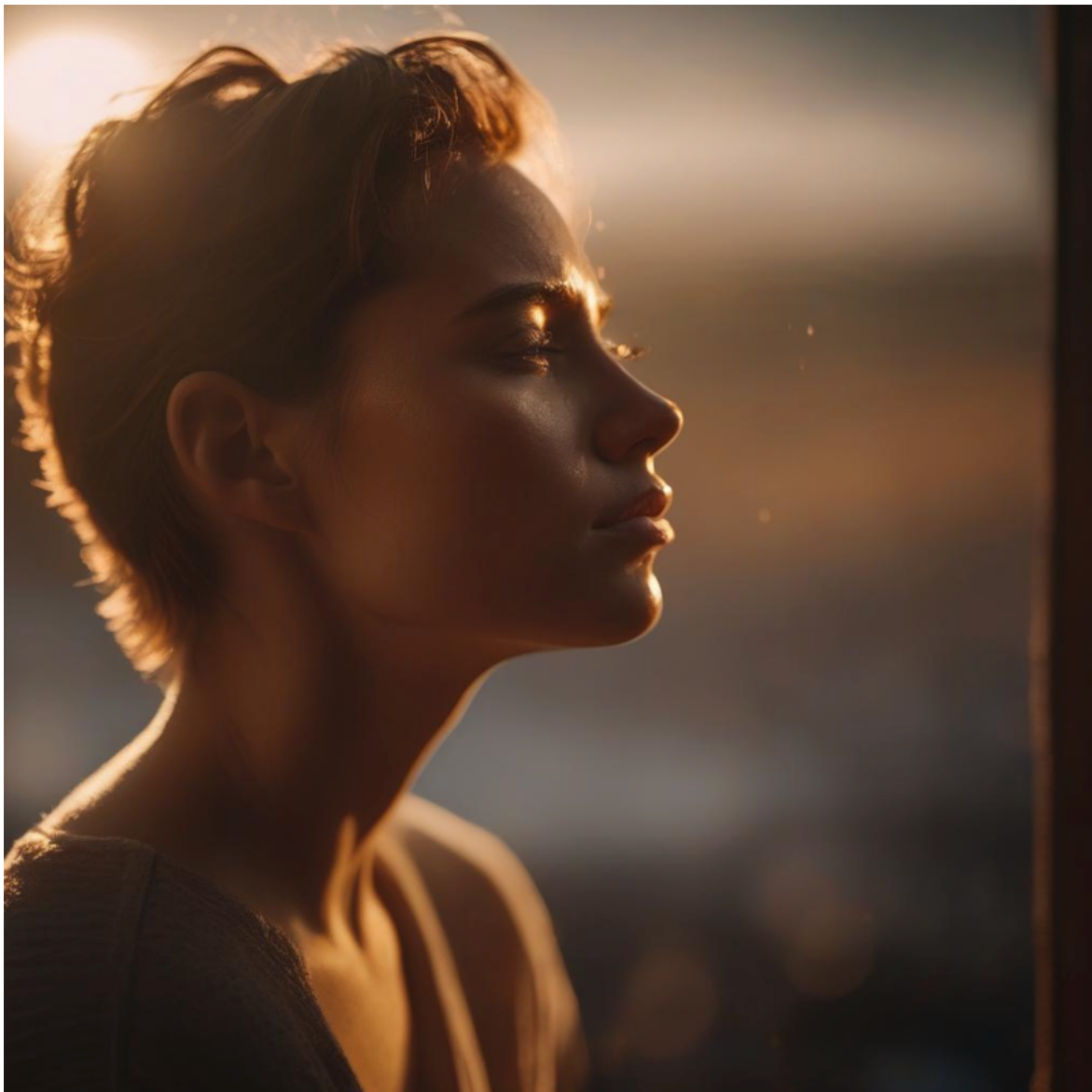
La poesia non è solo una riflessione sulla speranza, ma sul ruolo che le emozioni hanno nel sostenere l'essere umano.

La speranza è una forza invisibile, un canto interiore che ci accompagna senza mai abbandonarci.

È al tempo stesso fragile e indistruttibile: piccola come un uccellino, ma capace di resistere a tempeste emotive e condizioni estreme.

Dickinson ci ricorda che la speranza è gratuita, non esige nulla, eppure è una delle energie emotive più potenti della vita.

Con il gruppo redazione, sulla spinta della poesia di Emily Dickinson, abbiamo creato una poesia dal titolo Emozioni.



Emozioni

*Sono fiumi che scorrono dentro,
a volte limpidi, a volte in piena,
non chiedono permesso,
arrivano, travolgono, restano.
Sono colori che tingono l'aria,
un rosso acceso di rabbia,
un azzurro quieto di pace,
un giallo caldo di gioia improvvisa.
Le emozioni sono battiti segreti,
parole non dette,*

*lacrime che sciolgono muri,
sorrisi che costruiscono ponti.
E mentre cambiano volto al mondo,
ci ricordano che siamo vivi,
fragili e immensi,
cuori che danzano al ritmo dell'anima.*

Buona riflessione!

UN CLICK DA SCATTARE

Emozioni e Fotografia: Tra Espressione, Percezione e Memoria

La fotografia, come forma di rappresentazione visiva, offre un'opportunità unica per esplorare e comprendere le emozioni umane. Attraverso l'analisi delle immagini fotografiche, è possibile ottenere intuizioni significative sui processi emotivi, sia da un punto di vista espressivo che percettivo. Le immagini fotografiche possono servire come veicoli per l'espressione delle emozioni. Studi hanno dimostrato che le fotografie possono evocare risposte emotive nei visualizzatori, influenzando il loro stato d'animo e le loro percezioni. Ad esempio, l'esposizione a immagini di volti sorridenti può aumentare l'umore positivo, mentre immagini di volti arrabbiati possono avere l'effetto opposto.

Inoltre, la fotografia può essere utilizzata come strumento terapeutico. Tecniche come la "fototerapia" incoraggiano gli individui a utilizzare la fotografia per esplorare e comunicare le proprie emozioni, facilitando la consapevolezza di sé e l'elaborazione emotiva.

La percezione delle emozioni nelle fotografie è influenzata da vari fattori, tra cui l'espressione facciale, la composizione dell'immagine e il contesto culturale. La ricerca ha evidenziato che le espressioni facciali sono componenti cruciali nella comunicazione delle emozioni. Studi dimostrano che le persone sono in grado di riconoscere emozioni come felicità, tristezza e rabbia attraverso l'osservazione di fotografie statiche.

Tuttavia, la percezione emotiva non è universale. Le differenze culturali influenzano come le emozioni vengono interpretate nelle immagini fotografiche. Ad esempio, ricerche hanno evidenziato che i partecipanti giapponesi tendono a essere più sensibili al contesto emotivo di un'immagine, mentre i partecipanti occidentali si concentrano maggiormente sul soggetto principale.

La nostalgia, intesa come desiderio sentimentale per il

passato, è un'emozione complessa che può essere evocata attraverso la fotografia. Le immagini fotografiche, specialmente quelle che ritraggono momenti significativi della vita, possono fungere da catalizzatori per la nostalgia, permettendo agli individui di rivivere esperienze passate. Studi neuroscientifici hanno dimostrato che la nostalgia attiva sistemi di memoria e ricompensa nel cervello, migliorando l'umore e riducendo lo stress. Tuttavia, la nostalgia non è sempre positiva. Se non gestita adeguatamente, può portare a sentimenti di tristezza o rimpianto, evidenziando l'importanza di un uso consapevole delle immagini come strumenti emotivi.



Alexandra Carlsson, Beri Smithers, Harue Miyamoto Beauduc 1993. Photo by Peter Lindbergh, Emporio Armani Magazine 10

La fotografia di Peter Lindbergh (1944-2019) rappresenta un esempio emblematico di come le immagini possano catturare e trasmettere emozioni autentiche. Contrariamente alla moda tradizionale, Lindbergh privilegia la verità dei soggetti,

mostrando dettagli imperfetti della pelle, segni dell'età o fragilità emotive, celebrando la bellezza sincera e la vulnerabilità umana. La connessione profonda tra fotografo e modello consente di cogliere sfumature di emozioni complesse, dall'intensità della forza interiore alla malinconia più sottile.

Le ambientazioni urbane e industriali, così come il bianco e nero rigoroso, amplificano il senso di nostalgia e appartenenza, evidenziando come la memoria e il legame con il passato possano essere evocati attraverso l'immagine. Le fotografie di Lindbergh non documentano solo la moda o la figura umana, ma diventano strumenti di esplorazione psicologica, capaci di suscitare risonanze emotive profonde nell'osservatore, e illustrano il potenziale della fotografia come veicolo di esperienza emotiva e consapevolezza di sé.

La fotografia ha implicazioni significative in vari ambiti psicologici. In psicoterapia, l'uso della fotografia può facilitare la comunicazione e l'espressione emotiva, offrendo ai pazienti un mezzo per esplorare e condividere le proprie esperienze. Inoltre, la fotografia può essere utilizzata nella ricerca psicologica per studiare le risposte emotive a diversi stimoli visivi, contribuendo alla comprensione dei processi emotivi umani.

La fotografia, come forma di rappresentazione visiva, offre una lente attraverso cui è possibile esplorare e comprendere le emozioni umane. Sia come mezzo di espressione che come oggetto di percezione, le immagini fotografiche forniscono intuizioni preziose sui processi emotivi. L'esempio di Peter Lindbergh dimostra come la combinazione di autenticità, empatia e memoria possa rendere la fotografia uno strumento potente per suscitare emozioni profonde e consapevolezza di sé. La continua integrazione della fotografia nella pratica psicologica e nella ricerca promette di arricchire la nostra comprensione delle emozioni e del loro ruolo nella vita umana.

La redazione

UN LIBRO DA LEGGERE

"I demoni" di Fëdor Dostoevskij – Un viaggio nelle profondità dell'animo umano e delle sue emozioni oscure

Fëdor Dostoevskij, uno dei più grandi narratori della



letteratura russa, ci regala con "I demoni" un'opera intensa e profonda che esplora le emozioni più profonde e spesso tormentate dell'essere umano. Attraverso una trama complessa e personaggi ricchi di sfumature, lo scrittore ci mette di fronte alle tensioni, ai desideri nascosti, alle passioni distruttive e ai conflitti morali che agitano le coscienze individuali e le dinamiche sociali.

L'opera si focalizza sui sentimenti di rabbia, odio, fanatismo, disperazione e smarrimento, dipingendo un quadro crudo delle passioni che possono portare alla rovina personale e collettiva. Dostoevskij ci conduce in un viaggio nell'oscurità dell'animo, rivelando quanto le emozioni più tumultuose possano sfociare in azioni drastiche, ma anche in momenti di profonda introspezione e dubbio esistenziale.

Sul piano narrativo, "I demoni" non è solo una critica alle ideologie politiche del tempo, ma anche un'immersione nell'anima di personaggi tormentati dai loro sentimenti più primitivi. La sensibilità del protagonista e di altri personaggi riflette la lotta tra ragione e passione, tra moralità e istinto, dando vita a un racconto potente e universale.

Dostoevskij non offre risposte facili, ma invita alla riflessione: quanto le emozioni represses o ignorate possono deflagrare e influenzare il nostro comportamento? La profondità psicologica dei personaggi e la capacità di trasmettere con maestria le emozioni più dolorose fanno di questo romanzo un capolavoro senza tempo sulla complessità dell'animo umano.

"I demoni" è un'opera imprescindibile per chi desidera comprendere le sfumature più oscure e autentiche delle emozioni umane. Un potente monito a esplorare le proprie passioni e a riconoscerne l'impatto, affinché si possa vivere con una maggiore consapevolezza e autenticità. Un romanzo che sfida e illumina, lasciando una traccia indelebile nel cuore di chi si avvicina al suo mondo complesso e affascinante.

Buona lettura!

La redazione

LE CURIOSITÀ DELLA REDAZIONE

Dieci (+1) curiosità sulle emozioni umane

Ecco alcune curiosità storiche e scientifiche legate alle emozioni umane, che evidenziano scoperte sorprendenti e aspetti affascinanti del nostro stato emotivo:

1. *Il mistero della "faccia di Paul" e l'empatia*

Nel 2010, un team di neuroscienziati capitanati da Paul Ekman, ha scoperto che alcune espressioni facciali sono così universali che possono suscitare spontaneamente empatia in persone di culture diverse. Questo spiega perché alcune emozioni, come la rabbia o il sorriso, sono riconoscibili e condivise a livello globale, sostenendo l'idea che la nostra risposta alle espressioni facciali sia innata, radicata nel cervello umano.

2. *La "sindrome della vita breve" degli eschimesi*

Una ricerca del XX secolo ha mostrato che gli Inuit, grazie a un linguaggio ricco di termini legati alle emozioni e alle sfumature della natura, sono più abili nel gestire e riconoscere emozioni complesse come la malinconia o la nostalgia. Questo suggerisce che la cultura può influenzare profondamente il modo in cui percepiamo e viviamo le emozioni, contribuendo alla nostra resilienza e benessere.

3. *L'effetto "Mirror Touch"*

Alcuni individui possiedono una condizione neurologica chiamata "Mirror Touchness", in cui si sente fisicamente ciò che si vede negli altri. Studi neurofisiologici hanno dimostrato che questa condizione è legata all'attivazione più intensa di alcune aree cerebrali, come la corteccia somatosensoriale. È un esempio di come le emozioni e le

sensazioni empatiche siano radicate in un sistema cerebrale estremamente sofisticato, capace di "mettersi nei panni" degli altri in modo molto intenso.



4. Il ruolo delle emozioni nell'evoluzione umana

La ricerca scientifica suggerisce che le emozioni positive e negative abbiano avuto un ruolo cruciale nell'evoluzione. Per esempio, la paura ha aiutato gli uomini primitivi a reagire rapidamente ai pericoli, mentre l'empatia ha favorito la cooperazione e la sopravvivenza di gruppi sociali. La psicologia evoluzionistica indica che le emozioni sono strumenti adattivi, fondamentali per la nostra sopravvivenza.

5. L'influenza delle emozioni sul DNA

Studi innovativi hanno evidenziato che le emozioni intense e prolungate possono influenzare l'espressione genetica. Ad

esempio, lo stress cronico può attivare geni legati all'infiammazione e alle malattie cardiovascolari. Questo dimostra che il nostro stato emotivo non influisce solo sulla mente, ma può anche avere effetti profondi sul nostro corpo a livello molecolare.

6. Lo stupore rallenta il tempo e ci fa vivere di più

Provare meraviglia non è solo piacevole: allunga la percezione soggettiva del tempo.

Rudd et al. (2015) hanno osservato che le persone sotto l'influsso dello stupore si sentono più pazienti e disposte ad aiutare gli altri, rinunciando a impulsi materialistici. Essere meravigliati ci aiuta a vivere il presente con più calma e generosità. Stellar e collaboratori (2015) hanno scoperto che lo stupore riduce i livelli di citochine infiammatorie nel sangue. Godere di un tramonto, ascoltare una sinfonia o contemplare un quadro non è solo bello: può proteggere da malattie cardiache, artrite, depressione e persino Alzheimer.



7. Perché piangiamo di felicità?

Le lacrime non sono sempre segno di dolore. Sposini commossi al matrimonio, vincitori della lotteria in lacrime, calciatori in delirio: tutti esempi di lacrime di gioia. Secondo Aragon e colleghi (2015), piangere potrebbe essere un meccanismo inconscio per regolare emozioni travolgenti. Le lacrime di felicità aiuterebbero a ristabilire l'equilibrio emotivo, quasi come un "freno" interno che mantiene la mente stabile.

8. La comunicazione umana è principalmente positiva

Uno studio globale su testi, dialoghi e canzoni (Dodds et al., 2015) ha mostrato che le parole tendono a esprimere gioia più che tristezza. Anche se alcune lingue appaiono più "solari" o più "tristi", in media la comunicazione umana punta alla positività.

9. Memoria ed emozioni: differenze tra uomini e donne

Le donne ricordano meglio le immagini emotive, specialmente quelle negative, rispetto agli uomini (Spalek et al., 2015). La loro maggiore attivazione cerebrale in risposta agli stimoli emotivi spiega perché spesso mostrano performance superiori nei test di memoria.

10. Paracetamolo: addio al piacere?

Sorprendentemente, un comune antidolorifico come il paracetamolo può ridurre anche le emozioni positive (Durso et al., 2015). Non solo attenua il dolore fisico, ma sembra smorzare le sensazioni di gioia, affetto e felicità, suggerendo un legame più ampio tra corpo e mente.

Bonus Track + 11. L'odore della felicità

La felicità si può "annusare". Il sudore prodotto durante momenti di gioia contiene molecole che possono trasmettere lo stato emotivo agli altri (de Groot et al., 2015). Così come possiamo percepire paura o disgusto, il nostro olfatto

ci permette di condividere e contagiare la felicità.

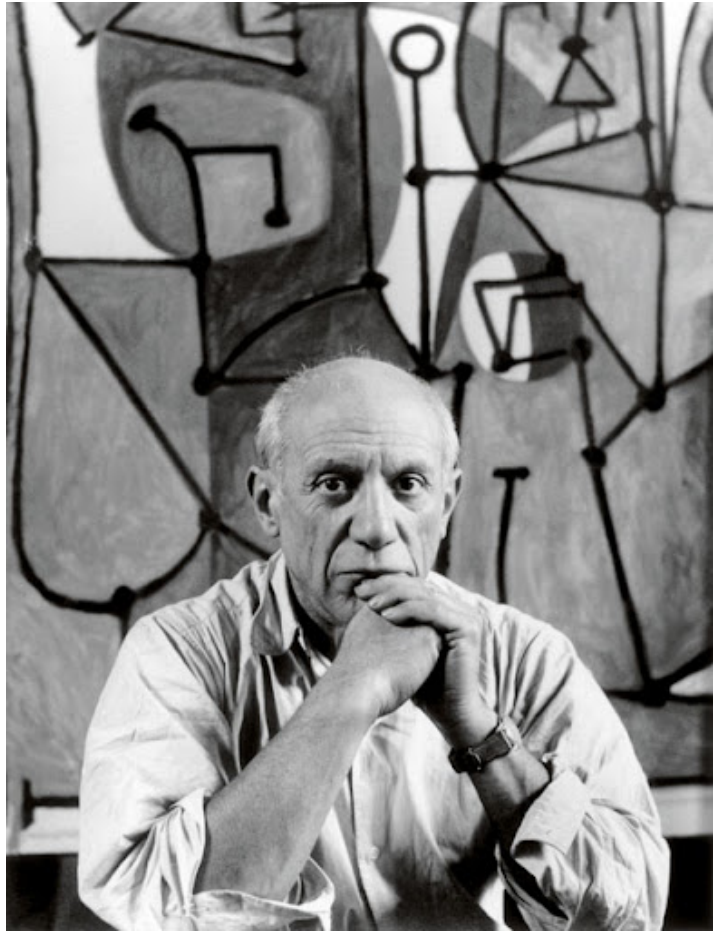
Le emozioni, dunque, non sono solo sensazioni: modellano la mente, il corpo e persino il nostro modo di vivere il mondo. Conoscerle meglio ci aiuta a comprendere chi siamo e come interagiamo con gli altri.

La redazione

UN QUADRO DA AMMIRARE

Quadri ed emozioni: il potere delle opere di Picasso

L'arte pittorica ha da sempre il dono di suscitare emozioni profonde, di catturare l'anima e di riflettere le complessità dell'essere umano. Tra i maestri che hanno saputo esprimere con forza questa connessione tra immagine e sentimento, Pablo Picasso si distingue come uno dei più rivoluzionari e influenti. Le sue opere non sono semplici rappresentazioni visive, ma veri e propri strumenti capaci di trasmettere emozioni



intense, riflettendo il tumulto interiore, la sofferenza, la gioia e la tensione della condizione umana.

Picasso, attraverso il suo stile innovativo e in continua evoluzione, ha inglobato e rielaborato vari linguaggi artistici, passando dal Realismo al Cubismo, dal Surrealismo al Neoclassicismo. Questa versatilità ha permesso di esplorare e rappresentare un'ampia gamma di emozioni. La sua capacità di decomporsi e ricomporre la realtà in forme geometriche e simboliche ha aperto nuove vie di interpretazione, permettendo allo spettatore di entrare in

un dialogo diretto con le sue opere.

Pablo Picasso, nato nel 1881 a Málaga, in Spagna, è universalmente riconosciuto come uno dei più innovativi e influenti artisti del XX secolo. La sua carriera si distingue per una costante sperimentazione di stili, tecniche e forms, che hanno rivoluzionato il mondo dell'arte e aperto la strada a molte delle avanguardie moderne.

Dagli early lavori in stile realistico, passando alla sperimentazione con il simbolismo e il cubismo, Picasso ha mostrato un talento straordinario sin dalla giovane età. Il suo periodo cubista, sviluppato insieme a Georges Braque, rappresenta una delle principali rivoluzioni artistiche: la frammentazione delle forme e l'uso di angoli multipli hanno sfidato le convenzioni rappresentative tradizionali. Opere come *Les Femmes d'Alger (O Version O)* (1911) hanno spinto i confini dell'arte, creando un nuovo linguaggio visivo.

Oltre al cubismo, Picasso ha esplorato numerose altre tecniche, dal surreale al neoclassico, fino alle sperimentazioni con il collage e il found object. La sua produzione è vasta e diversificata, comprendente dipinti, sculture, ceramiche e incisioni.

Il suo impatto non si limita alla sfera artistica: Picasso ha anche vissuto eventi storici complessi, come le guerre mondiali e la crisi politica, che hanno influenzato e alimentato il suo lavoro. La sua capacità di re-inventarsi continuamente e di commentare criticamente la società lo rendono un'icona eterna e un punto di riferimento imprescindibile nel panorama culturale globale.

Tra le numerose opere di Picasso, alcune spiccano per la profondità emotiva che comunicano:

- Guernica (1937): Questa gigantesca tela è forse il capolavoro più emotivamente carico di Picasso. La scena devastante, popolata da figure distorte e simboliche, trasmette il dolore, l'orrore e la sofferenza causati dalla guerra. La tensione palpabile e l'angoscia che pervadono l'opera riflettono un'emozione collettiva di lutto e ribellione.

- Les Femmes d'Alger (O Version O) (1907): Con la sua rappresentazione audace e frammentata, quest'opera trasmette un senso di tensione, desiderio e inquietudine. La rappresentazione di figure femminili con volti geometrici e frammentati evoca sentimenti di ambiguità e scompostezza emotiva. L'analisi delle Les Femmes d'Alger di Pablo Picasso rivela una delle opere più rivoluzionarie e significative dell'arte moderna, segnata da innovazioni stilistiche e tematiche che hanno infranto le convenzioni artistiche dell'epoca.

Realizzata nel 1907, quest'opera segna il passaggio dal periodo blu e rosa di Picasso al cubismo. Inserendosi nel contesto dell'avanguardia parigina, la tela rappresenta un punto di rottura con la pittura tradizionale e anticipa le sperimentazioni geometriche e multiprospettiche che definiranno il cubismo. L'opera raffigura cinque figure femminili in un interior di un bordello di via d'Alger a Barcellona, con angoli acuti, forme spezzate e caratteri geometrizzanti. Le figure sono rappresentate con maschere e volti astratti, con un contrasto tra realtà e astrazione. Picasso utilizza piani geometrici, viste multiple e frammentazione delle figure per creare una scena complessa e dinamica. La prospettiva tradizionale è abbandonata, favorendo una visione multidimensionale.

Le figure sono distorte, con volti di sfacciata maschera africana e iberica, riflettendo l'interesse di Picasso verso le arti non occidentali. Questa scelta contribuisce a un effetto di inquietudine e tensione.

La palette ridotta di tonalità terrose e rossastre accentua

il senso di brutalità e di energia cruda, evitando i toni morbidi o realistici.

La composizione e le figure sono spesso interpretate come un'esplorazione delle pulsioni, della sessualità e dell'alienazione. La rappresentazione cruda e spoglia delle donne si discosta dalla idealizzazione tradizionale, sottolineando la complessità e la rischiosa natura delle relazioni umane e della stessa identità.

Les Femmes d'Alger (O. J.) segna un punto di svolta che apre la strada al cubismo e a molte altre innovazioni dell'arte moderna. L'opera sfida lo spettatore a confrontarsi con una realtà complessa, fatta di desiderio, paura, e frammentazione identitaria. All'epoca, l'opera fu molto controversa, criticata per il suo stile sconvolgente e per la rappresentazione della sessualità.

- Il bacio (1906): Questo quadro simbolizza l'amore e l'intimità, catturando un momento di affetto profondo. La composizione semplice ma intensa trasmette il calore e la passione tra i soggetti.



L'arte di Picasso dimostra che le emozioni possono essere espresse e interpretate attraverso forme e colori, anche quando la realtà viene disgregata o alterata. La sua capacità di trasformare il dolore in arte, l'angoscia in creazione, rende le sue opere strumenti potenti di comunicazione emotiva, capaci di coinvolgere lo spettatore su un livello profondo e personale.

Le opere di Picasso rappresentano un viaggio emozionale attraverso le complessità dell'animo umano. Attraverso il suo genio creativo, l'arte diventa un mezzo per esplorare e condividere emozioni universali, offrendo al pubblico l'opportunità di riflettere sulle proprie emozioni e sulla condizione del mondo. In questo modo, Picasso rimane ancora oggi un simbolo di come l'arte possa essere un linguaggio potente e universale delle emozioni umane.

Buona contemplazione!

La redazione

LE BARZELLETTE E I COLMI

Barzellette tutte da ridere



Maestra: "Ragazzi, oggi dovete raccontare una vostra emozione. Chi vuole iniziare?"

Tommaso: "Io sono molto felice, perché ho preso un bel voto!"

Sara: "Io sono un po' triste, perché ho perso il mio quaderno."

Luca: "Io sono arrabbiato, perché la mia compagna ha preso il mio gelato."

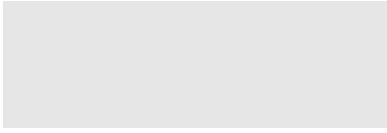
Maestra: "E tu, Giulia, come ti senti?"

Giulia: "Io sono emozionata... perché questa è la mia prima volta che parlo in classe e la mia emozione è ... paura di lei!"

Insieme a te ho scoperto emozioni sconosciute...prima non sapevo cosa fosse la noia...

Perché lo psicologo ha portato un ombrello alla seduta?

Perché aveva paura di avere troppi sentimenti che gli piovevano addosso!



*Che le tue emozioni siano come
il vento: a volte impetuose, a
volte leggere, ma sempre capaci
di portarti verso orizzonti
nuovi.*



Davide

Gianni

Eleonora

LA REDAZIONE

Etta

Anna Maria

Fatjona

Giuseppina

Alessandro

