L’importante è emozionarsi

Emozioni in pillole. Un microsaggio sulla tristezza.

Più si va avanti con gli anni, più è difficile emozionarsi; per dirla con il grande Lucio, è sempre più raro “seguir con gli occhi un airone sopra il fiume e poi ritrovarsi a volare”, oppure “domandarsi perché, quando cade la tristezza in fondo al cuore, come la neve non fa rumore”. Una poesia, i versi di questa canzone, probabilmente una delle ragioni per cui la poesia negli ultimi cinquanta, sessant’anni ha perso la presa che aveva sui più giovani; le parole di Battisti, di De André, di Guccini o di De Gregori, ma anche quelle più recenti di Vasco o Ligabue non hanno niente da invidiare a tanta poesia della fine del novecento o di questo primo quarto di secolo del secondo millennio.

Trovo il coraggio di fare un’affermazione di questo genere, che magari scandalizzerà qualcuno, perché l’ho ritrovata pari pari nell’ultimo libro di Beppe Severgnini, che certamente non possiede la verità rivelata, ma è un acuto osservatore della realtà, in particolare dei costumi degli italiani (e non solo), oltre che un giornalista che basa le sue affermazioni su dati ed esempi comprovati. Insomma mi sono sentita legittimata dalle sue parole a paragonare la poesia ai versi di tanti cantautori. Ma naturalmente ognuno è libero di dissentire.

Del resto spesso queste parole sono proprio ciò che la poesia è per definizione: sono accompagnate dalla musica e riescono a parlare con la parte più emotiva di ognuno di noi attraverso storie d’amore, declinato in ogni modo, come nel *Liber* di Catullo, di amicizia o in ogni modo di sentimenti. E meno male; credo che oggi, spesso anche fra i giovani, uno dei motivi più frequenti di disagio sia proprio la paura di aprirsi a nuovi sentimenti ed emozioni, così come il procedere dei mutamenti del proprio corpo nell’adolescenza e nella giovinezza richiederebbe. Un antidoto al disagio potrebbe essere, per esempio, provare a definire i sentimenti, non necessariamente i propri, anzi forse sarebbe ancora meglio tentare con quelli che vediamo intorno a noi, quelli che ci sembra di intuire dietro gli sguardi di chi amiamo o detestiamo, ma con cui comunque dobbiamo fare i conti. Anche per smetterla con questa mania narcisistica oggi così diffusa di riportare sempre tutto a noi stessi. Senza rapporto con gli altri, con tutto ciò che è non-io, dove pensiamo di andare a parare?

Sarebbe bello che ognuno scegliesse un’emozione e tentasse di definirla, magari poi confrontandosi con qualcun altro.

Io ci ho provato con la tristezza.

Tristezza è vedere un cielo azzurro e un mare di cristallo da una barca che si muove intorno ad un’isola incantata; e sentirsi fuori posto in mezzo a tanta bellezza.

Tristezza è svegliarsi col sorriso e sapere che tanto non c’è niente da fare: tuo marito, tua moglie, tuo figlio, qualcuno si sveglierà con la solita aria dolorosa di chi non sa come affrontare la giornata. E tu non sei riuscita ad insegnarglielo.

Tristezza è accorgersi di essere detestata da chi pensavi ti volesse bene. E non capire perché.

Tristezza è sapere che i tuoi amici hanno organizzato una festa e tu non sei stata invitata.

Tristezza è sentire che intorno a te tutti pensano a quello che stanno facendo. E tu invece hai un chiodo fisso che non ti molla mai.

Tristezza è sapere che la gente intorno a te dice cose vere. E tu invece non ci riesci. Hai troppa paura della verità.

Tristezza è sapere che nessuno sa veramente chi sei. E che ogni parola che dici dà un'immagine di te che è lontana mille miglia dalla verità. E non poterci fare niente.

Tristezza è sapere che il pregiudizio contro di te è talmente radicato che non hai via di scampo: se parlerai ogni tua parola sarà usata come un'arma contro di te. E lo stesso varrà per il tuo silenzio. La tua presenza sarà motivo di accusa, la tua assenza giudicata vigliaccheria o supponenza.

Tristezza è sentire, sotto le lenzuola, che è ancora bello accarezzare tuo marito. E che il tuo desiderio finisce in una sorridente indifferenza.

Tristezza è accorgersi, la sera, di non aver concluso niente di quello che ti eri ripromessa la mattina.

Tristezza è sapere di non avere nessuno con cui poter parlare. E averne un immenso bisogno.

Tristezza è guardare negli occhi chi ami e vederli spenti.

Tristezza è guardarsi indietro e non riconoscersi più. Peccato, perché ti piacevi tanto.

Tristezza significa capire che invecchiare non vuol dire diventare più saggi, ma perdere l'amore di tanti che forse un tempo te ne volevano almeno un po'.

Tristezza significa capire che l'intelligenza è importante, ma la bontà e l'amore lo sono molto di più. E accorgersi che non sono cose di questo mondo.

Tristezza è non potersi godere l'attesa di un ritorno gradito, perché devi preoccuparti di nascondere verità dolorose. Se no magari non ce ne saranno più, di ritorni graditi.

Tristezza è ascoltare il proprio animo nel buio di una notte silenziosa: e sapere che quello che provi non interessa a nessuno.

Tristezza è amare le parole, la magia del loro suono, il mistero della loro origine: e venire derisi per questo.

Tristezza è rivedere un vecchio film che ci aveva fatto tanto ridere e rimanere indifferenti alle battute: non è colpa del film, è che tu non sai più ridere.

Tristezza è sapere che è sempre meglio tacere, perché nessuno capisce mai cosa vuoi dire davvero. E avere dentro una montagna di parole che urlano.

Tristezza è sapere che chi ami ti nasconde qualcosa. E capire che ami qualcuno che non si fida di te.

Tristezza è accorgersi che non sei più un punto di riferimento per nessuno. E tu, che per tanto tempo non ti eri neanche accorta di esserlo, adesso ti senti come un palo che non sa più dove piantarsi.

Tristezza è ricordare un tempo in cui l'amicizia sembrava disinteressata: e accorgersi che già allora forse non lo

era.

Tristezza è ricordarsi di un passato che sembrava perfetto: e accorgersi che la perfezione stava tutta nella tua incapacità di vedere. Ma perché diavolo hai messo gli occhiali?

Tristezza è sbagliare sapendo di farlo. E guardarsi mentre sbagli, sapendo che l'amore che ti spinge all'errore è più forte della ragione. Ma se l'amore vince sulla ragione, sarà davvero un errore?

Tristezza è sentire una ragazza truccata e in microgonna gloriarsi di avere avuto tutti gli uomini che ha desiderato. E capire dallo sguardo fragile che prorompe disperato sotto il mascara viola che vorrebbe tanto amare e non desiderare. E soprattutto essere amata.

Tristezza è sentire parlare di sesso come un insieme di tecniche per provare piacere. Niente a che vedere con l'amore.

Tristezza è sentire affrontare i problemi di sesso come disturbi polmonari o gastroenterici: e sentire che alla fine tutto si risolve, il più delle volte, con un po' più di attenzione al muscolo cardiaco. Che tristezza!

Buone emozioni a tutti!

© 2025 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 15/08/2025

Salvato in PDF in data: 05/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/cultura/limportante-e-emozionarsi/15/08/2025/