

ABITARE LE PAROLE / SORPRESA

Lasciatevi «superprendere»

La parola sorpresa, dal latino *superprehendere* - composto di *pre* (dinnanzi) e *hand* (mano), radice di derivazione ariana – letteralmente vuol dire «prendere da sopra o alle spalle con le mani», quindi «cogliere all'improvviso». La sorpresa è la reazione emotiva che coglie ogni qualvolta una situazione evolva o si presenti in un modo non previsto. Questa può generare gioia o paura, oppure le due cose insieme. La sorpresa coinvolge tutta la persona attraverso, ad esempio, il rialzarsi delle sopracciglia, lo spalancarsi degli occhi o l'apertura della bocca (il «restare a bocca aperta»). La capacità di sorprendersi aiuta a vivere e non semplicemente a sopravvivere.

Ne era fermamente convinto Abraham Lincoln se poté affermare che «se nulla vi sorprende, nulla in voi è sorprendente!».

Sul piano fisiologico, studi approfonditi hanno dimostrato che il nostro cervello è attratto dalle novità non solo quando siamo in pericolo, ma anche quando siamo perfettamente al sicuro. Insomma, siamo fatti per lasciarci sorprendere, per difenderci dalle sorprese o per evolverci grazie ad esse. L'apertura alla sorpresa si nutre di relazioni, lettura, cinema, ascolto, viaggi, eccetera.

Ma, perché un evento possa sorprendere, la distanza/differenza di esso dalla normalità deve essere istantanea, deve durare poco. Solo un attimo. Subito dopo l'attimo della sorpresa, il cervello inizia l'analisi dell'evento e, in base al risultato, passa a un'altra emozione: felicità, paura, tristezza. Proprio perché la sorpresa dura solo un istante, è importante non sciupare questa emozione. Se è negativa per riceverne un insegnamento, se è positiva per assaporarne il piacere e apprezzare di più la vita.

La capacità di sorprendersi inizia molto presto. È molto più semplice che si sorprenda un bambino piuttosto che un adulto. Ci dicono che già a 3 settimane i bambini reagiscono alle novità: se improvvisamente si inserisce una novità nella loro vita, il loro cuore batte più velocemente. Per l'adulto, vi è una sorta di pudore a manifestare sorpresa perché questa presupporrebbe mancata preparazione o assenza di programmazione. Non solo, ma, in genere, l'adulto si sorprende maggiormente per eventi negativi provandone dolore, atteso che «il dolore non è altro che la sorpresa di non conoscerci» (A. Merini).

La sorpresa è considerata dagli psicologi americani Ekman e Frieser una delle sei fondamentali emozioni, assieme a tristezza, rabbia, felicità, paura e disgusto. Esse sono identiche in ogni cultura umana. Altre emozioni sono invece influenzate dalla cultura e derivano dalla combinazione di due o più emozioni primarie. In ogni caso e a qualsiasi latitudine vale comunque l'invito di M. Kundera: «Prenditi il diritto di sorprenderti».

Mons. Nunzio Galantino