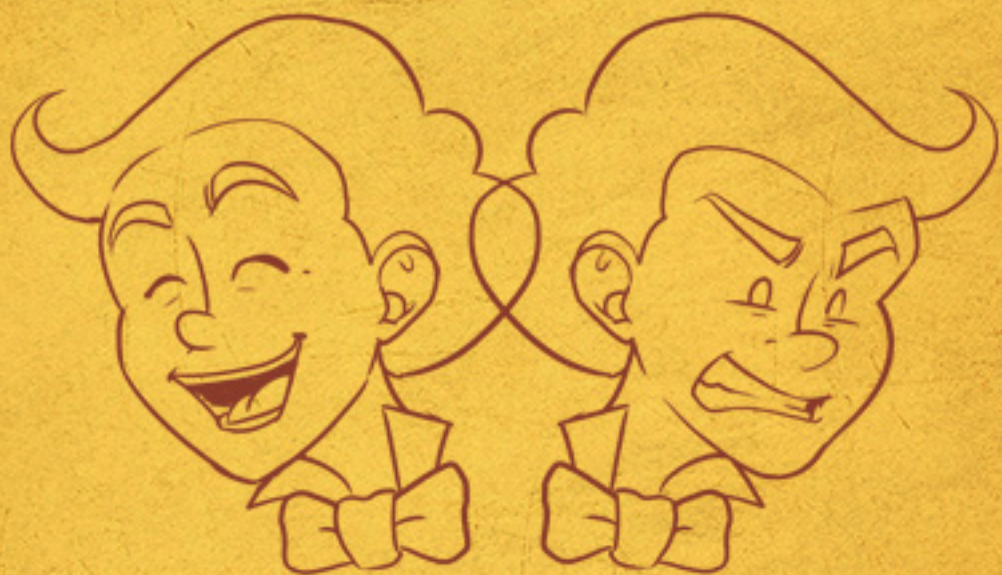


IL DIZIONARIO DELLE EMOZIONI

Impara a scrivere espressioni realistiche per il tuo personaggio.



LUCA PANZARELLA

Il dizionario delle emozioni

Il dizionario delle emozioni

Crea espressioni realistiche per il tuo personaggio

Luca Panzarella

Copyright 2019 © by Luca Panzarella

Editato da Valentina Alfarano

Il dizionario delle emozioni

Scopri i corsi di scrittura su
www.concorsiletterari.net/corsi-scrittura

Sommario

[Introduzione](#)

[Ansia](#)

[Attrazione](#)

[Commozione](#)

[Conflitto interno](#)

[Curiosità](#)

[Depressione](#)

[Desiderio](#)

[Disgusto](#)

[Dolore](#)

[Esitazione](#)

[Euforia](#)

[Felicità](#)

[Gelosia](#)

[Imbarazzo](#)

[Impazienza](#)

[Indifferenza](#)

[Invidia](#)

[Noia](#)

[Odio](#)

[Orgoglio](#)

[Ostinazione](#)

[Panico](#)

[Paranoia](#)

[Paura](#)

[Preoccupazione](#)

[Rabbia](#)

[Rimorso](#)

[Rilassamento](#)

[Risentimento](#)

[Sospetto](#)

[Solitudine](#)

[Stanchezza](#)

[Sorpresa/stupore](#)

[Tristezza](#)

[Vergogna](#)

[Conclusioni](#)

[Bibliografia](#)

Introduzione

Ciao, aspirante scrittore.

Ti voglio dire una cosa: tutti i romanzi di successo, non importa di quale genere, hanno una cosa in comune: le emozioni. Esse sono il motore dei personaggi di cui scriviamo; esistono dietro ogni loro caratteristica, ogni loro difetto, ogni azione che condurrà inevitabilmente la storia verso il suo agognato finale.

Pensa infatti al tuo libro preferito: cosa ti viene in mente? È probabile che tu stia pensando a qualche scena che ti ha particolarmente emozionato.

E la domanda che un aspirante scrittore come te a questo punto potrebbe chiedersi è: “come si fa a mettere in scena un’emozione?” La risposta è scontata, anche se non affatto semplice: con tanto, tanto spirito di osservazione.

Certo, potresti facilmente scrivere «Maria è arrabbiata» e pensare di aver assolto al tuo compito; ma quanto saresti convincente nel descrivere questa emozione? Quanto riusciresti a far provare, anche solo per un attimo, questa rabbia al lettore? Scrivere «Maria è arrabbiata» non solo non parla alla pancia del tuo lettore, ma crea una distanza narrativa tra lui e il personaggio. In poche parole, non riesce a coinvolgerlo fino in fondo.

Al contrario, mettere in scena un’emozione vuol dire descrivere dettagliatamente le reazioni e le azioni, fisiche e mentali, del personaggio che la sta provando: questo è, in soldoni, il segreto che sta dietro al “metodo” che ti sto per descrivere.

Il metodo “Mostra, non raccontare”

Negli ultimi decenni, grazie anche alla struttura narrativa tipica dei film e delle sit-com, ci siamo abituati a una narrazione veloce, senza fronzoli, tipicamente incentrata sulle immagini. Nei film, se un personaggio è triste, non può esserci nessun narratore fuori dalla pellicola a dirci «E così Marco finì per essere triste». Questo grosso limite della narrazione cinematografica ha costretto i registi a usare altri espedienti per poterci trasmettere le emozioni che provano i protagonisti del film. Arriviamo così al nostro “metodo” infallibile, che si chiama: “Mostra, non raccontare” (in inglese *Show, don't tell*).

L'autore che riesce a “mostrare” un'emozione in modo efficace, crea delle immagini vivide nella mente di chi legge, quasi reali: tutto ciò produce coinvolgimento e memorabilità, che sono delle caratteristiche fondamentali per ogni buon libro che si rispetti.

Ok, quindi cosa posso fare in pratica?

Se sei d'accordo con questa premessa, potresti aver già preso carta e penna pronto a cominciare a usare questa tecnica. Ma prima di farlo, come dicevamo all'inizio, dovrai allenare molto il tuo spirito di osservazione. “Mettere in mostra” un'emozione significa conoscere in modo approfondito che tipo di effetti produce sul corpo, sulla voce, sulle decisioni, sui movimenti del tuo personaggio. Questo tipo di conoscenza, a meno che tu non sia uno psicologo o un sociologo, non si improvvisa dall'oggi al domani. Ecco spiegato il perché nasce *Il dizionario delle emozioni*.

Perché nasce *Il dizionario delle emozioni*

Se da un lato allo scrittore in erba viene spesso consigliato di “mostrare” anziché “raccontare”, dall’altro viene lasciata a lui l’incombenza di studiare approfonditamente il corpo e lo spirito umano quando prova certe emozioni.

Ecco perché in questo libro abbiamo voluto elencare, in rigoroso ordine alfabetico, la maggior parte delle emozioni che un personaggio può provare, fornendo decine di esempi su come è possibile “mostrare” correttamente un’emozione.

Questo è tutto. Ti lascio quindi all’elenco e spero ti potrà essere utile nella costruzione del tuo prossimo personaggio letterario.

Luca Panzarella

Ansia

L'ansia si manifesta con una tensione apprensiva, una sorta di malessere o irrequietezza che nasce dall'avvertire un pericolo imminente, anche se vago o di origine sconosciuta.

Essa è l'emozione predominante in alcuni generi letterari e cinematografici, come il thriller, l'horror, i gialli, i noir e così via, tutte forme d'arte che la usano per creare suspense e appassionare il lettore o lo spettatore alla storia.

Ma non è solo l'ingrediente cardine di generi specifici: il cinema, i romanzi, i racconti sono pieni di personaggi ansiosi affetti da manie ossessivo-compulsive o da disturbi reattivi a trauma e stress che sono diventati amatissimi dal pubblico proprio grazie a questa loro particolare caratteristica emotiva.

Un personaggio ansioso potrebbe prendere delle decisioni troppo di fretta, e questo potrebbe causare delle conseguenze negative da dover affrontare. Di solito essa non è l'unica emozione che questo genere di personaggi prova, ma una delle tante insieme allo stress, l'insicurezza o la paranoia.

L'ansia può assumere persino una connotazione comica o drammatica. Solo per fare due esempi, basta pensare ai film di Woody Allen, che incarnano perfettamente manie, tic, aspirazioni e speranze dei personaggi ansiosi; o Carlo Verdone, che ha scritto e interpretato capolavori dando vita a personaggi indimenticabili.

Cosa fa o sente un personaggio che prova questo sentimento?

- Sta in piedi con un braccio che tiene l'altro all'altezza del gomito
- Fa continue domande
- Si torce le mani
- Gira tra le dita un orologio o un anello
- Si gratta
- Può diventare paranoico
- Si tocca ripetutamente il volto
- Giocherella con una collana
- Fa dondolare un piede
- Lancia occhiate all'orologio, al telefono, alla porta
- Rotea il collo come se facesse male
- Si mangia le unghie
- Ha dei tic nervosi
- È incapace di trovare una posizione comoda
- Emette una serie di respiri brevi per mantenere il controllo
- Si distrae facilmente
- Si sistema i vestiti come se gli dessero fastidio
- Perde l'appetito
- Batte il piede per terra
- Fa pensieri negativi o pensa di non farcela
- Controlla ripetutamente i messaggi sul telefono
- Il suo battito cardiaco accelera
- Fa respiri brevi

Raccontare o mostrare?

Raccontare: Mi innervosiva l'idea di andare alla festa da solo.

Mostrare: Non appena bussai alla porta, ogni parte del mio corpo decise che era arrivato il momento di sudare copiosamente.

Raccontare: «Dov'è Maria?» chiesi ansiosamente.

Mostrare: «D-dov'è MMMaria?» Non riuscivo a crederci: stavo davvero balbettando?

Raccontare: Dover guidare da casa al vecchio mulino mi metteva ansia.

Mostrare: Durante tutto il tragitto verso il vecchio mulino non fiatai nemmeno. Le nocche delle mie mani, saldamente incollate al manubrio, erano diventate bianche e per un attimo dovetti allentare la presa.

Raccontare: Si sentiva fuori contesto nel dover dare quell'annuncio al microfono.

Mostrare: Sistemò il microfono con le mani tremanti e, dopo vari tentativi andati a vuoto, finalmente dalla sua bocca riuscì ad emettere tutto d'un fiato un timido «Salve a tutti».

Raccontare: Mario era ansioso all'idea di dover dire che suo padre si fosse dimenticato di firmare il modulo.

Mostrare: Mario fece un gran respiro. «Professoressa, mio padre - ehm - si è dimenticato di firmare il modulo» disse.

Esempio dalla letteratura

Si girò verso di lui ma Tomàs taceva, gli occhi fissi sulla strada davanti a sé. Lei era incapace di superare la barriera di silenzio che si ergeva tra loro. Perse il coraggio di parlare. Si sentiva come quella volta che stava scendendo dalla collina di Petrin. Aveva i crampi allo stomaco e voglia di vomitare. Tomàs le faceva paura. Era troppo forte per lei e lei era troppo debole. Le dava ordini che lei non capiva. Lei cercava di eseguirli ma non ne era capace.

L'insostenibile leggerezza dell'essere, Milan Kundera

[Torna al sommario](#)