

dro più ampio di strutture affettive. L'insicurezza, per esempio, non è semplicemente una difficoltà a familiarizzare con i segnali di riconoscimento di un qualche scenario oggettivo: è piuttosto percezione di un segnale interno di non controllo dello scenario, prodotto di una reinterpretazione personale dello scenario stesso, filtrato attraverso stati d'animo interni. Alla stessa stregua, un calo di *self-efficacy* non significa burocratica presa d'atto di una ridotta capacità a raggiungere certi risultati coi propri mezzi, piuttosto una reinterpretazione personale della situazione, filtrata attraverso stati d'animo interni. Concetti come quelli di insicurezza e di *self-efficacy* sono ambivalenti – e proprio per questo straordinariamente ricchi.

Qualcosa d'altro però accomuna i *moods* che entrano in modelli interpretativi dei comportamenti: che si tratti di depressione o rabbia, melanconia o apatia, insicurezza o impotenza, ansia o evitamento, si tratta quasi sempre di stati d'animo di crisi. Eppure non sono certo gli unici! Il nostro vocabolario rappresenta molti stati di aderenza piacevole al qui-e-ora che stiamo vivendo: euforia, felicità, rilassamento, calma, stupore, appagamento. Dorothy Termov (1999) ha analizzato l'infatuazione tipica dell'amore romantico o *limerence*, emozione divorante ma (abbastanza) stabile, capace di ingementare ogni scelta della ragione in un rigido ordine lessicografico (prima l'oggetto della follia di Orlando, poi ogni altro fine o mezzo). Quanto all'idea *diflow* di Mihaly Csikszentmihalyi (1975), su cui torneremo con maggior dettaglio, è probabilmente l'unica costruzione di un *mood* positivo di cui si cerchino ricadute utili per uscire da condizioni di dipendenza.

I *moods* di crisi non sono certo unici, dunque. Ma sono da sempre sotto i riflettori. Letteratura e poesia li hanno esplorati in ogni tempo e luogo, da Lucrezio a Peter Handke. In parallelo si muove la riflessione scientifica: dagli ingenui esercizi di misurazione degli «stressori» legati agli eventi della vita quotidiana agli studi su separazione ed elaborazione del lutto, da Ernesto De Martino (1975) a Colin Murray Parkes (1972) a John Bowlby (1980), la comunità scientifica ha sempre messo sotto la lente d'ingrandimento le strutture affettive emergenti in situazioni di crisi.

Quanto alla riflessione filosofica e sociologica, molte sono le voci che ne hanno dato conto. Simmel (1903), per esempio, dà un vivido schizzo del tipo ideale del *blasé*, da lui identificato come lo stile di vita rappresentativo della cultura moderno-urbana: