

Esprimere le emozioni in russo: vocaboli e frasario fondamentale

In quest'articolo esploreremo come esprimere le emozioni in russo, gli stati d'animo e i sentimenti più complessi da comunicare, tramite questa lista esaustiva di vocaboli, frasi essenziali e suggerimenti pratici per migliorare la propria conoscenza linguistica.

Descrivere le proprie emozioni in russo può essere piuttosto complicato per la varietà di vocaboli e aggettivi diversi esistenti per farlo e se non siamo madrelingua russi, potremmo non sapere sempre con esattezza **come esprimerci e comunicare nel modo più corretto**. In questo articolo esploreremo il mondo delle emozioni e dei sentimenti in lingua russa trattando le parole e le espressioni più comuni utilizzate per descrivere gli **stati d'animo**, le **sensazioni** e ogni forma di **sentimento**, in diverse situazioni in diversi contesti e registri linguistici.

Che voi siate principianti o studenti di russo di livello intermedio, preparatevi ad espandere il vostro vocabolario emotivo e iniziate ad esprimervi con maggiore sicurezza!

Come esprimere le proprie emozioni

Iniziamo con due frasi semplici:

Мне хорошо./ Я чувствую себя хорошо. – Mi sento bene.

Мне плохо./ Я чувствую себя плохо. – Mi sento male.

Solitamente usiamo queste espressioni quando parliamo di salute fisica, ma **“мне плохо”** può anche far intendere che voi vi sentiate depressi o tristi. Come potete vedere, qui la grammatica è molto semplice: **“Мне + avverbio del sentimento”**. Ad esempio: **Мне грустно./ Мне тоскливо.** – Mi sento triste. (No: **“я чувствую себя грустно”**)

Мне весело. – Mi diverto.
Мне больно. – Sono ferito.
Мне скучно. – Sono annoiato.
Мне одиноко. – Mi sento solo.
Мне страшно. (Я боюсь.) – Sono spaventato.
Мне стыдно. – Mi vergogno.

Potete usare aggettivi brevi per descrivere emozioni e sentimenti in modo conciso. *Ecco alcuni esempi:*

Он был счастлив получить подарок. – Lui era felice di ricevere il regalo.

Дети взволнованы перед поездкой. – I bambini sono eccitati prima del viaggio.

Бабушка довольна визитом внуков. – La nonna è contenta della visita dei nipoti.

Родители встревожены поведением сына. – I genitori sono preoccupati per il comportamento del figlio.

Девушка была расстроена после ссоры с парнем. – La ragazza era turbata dopo aver litigato con il suo ragazzo.

La **forma breve degli aggettivi** rispetta il genere e il numero del soggetto. Usare queste forme descrittive così concise può rendere le vostre espressioni più incisive quando descrivete emozioni e sentimenti in russo. *Alcune emozioni possono essere espresse usando solo forme abbreviate:*

Я зол./ Я зла. – Sono arrabbiato/ arrabbiata (**ты зол, он зол**).

Я расстроен(а). – Sono turbato.

Я рад(а). – Sono contento.

L'aggettivo breve **рад** è un **modo unico** per esprimere sentimenti di gioia, **felicità e piacere** in russo: a differenza della maggior parte degli aggettivi russi, рад non ha una forma completa, ma esiste solo in questa forma aggettivale breve e viene usato per descrivere lo stato emotivo di qualcuno **felice o compiaciuto per qualcosa**. Come ogni altro aggettivo, concorda con il soggetto in genere e numero. *Ecco alcuni*

esempi:

Мальчик был рад подарку. – Il ragazzo è stato felicissimo del regalo.

Я рад, что ты мой друг. – Sai, sono felice di averti come amico.

Она рада твоему приезду. – Lei è felice del tuo arrivo.

Девочка была рада каникулам. – La ragazza era contenta della vacanza.

Мы рады видеть вас. – Siamo felici di vedervi.

Дети рады началу лета. – I bambini sono contenti dell'inizio dell'estate.

Potete usare **рад** al presente, passato o futuro coniugando il verbo **быть** (essere):

Я буду рад помочь. – Sarò felice di aiutare.

Они были рады услышать хорошие новости. – Erano felicissimi di sentire la buona notizia.

Proseguiamo con una serie di esempi per conoscere altri modi di descrivere le proprie emozioni in russo:

Я счастлив(а). – Sono felice.

Я счастлив, потому что у меня есть любящая семья. – Sono felice perché ho una famiglia amorevole.

Похоже, она счастлива видеть вас. – Sembra che lei sia felice di vederti.

Богатые и красивые не всегда счастливы. – Le persone ricche e belle non sono sempre felici.

Я доволен. / Я довольна. – Sono contento/a.

Я недоволен (чем-либо). / Я недовольна (чем-либо). – Sono felice (di qualcosa).

Я раздражен(а). – Sono infastidito.

Я влюблен(а). – Sono innamorato.

Я влюблён в неё уже много лет. – Sono stato innamorato di lei per molti anni.

Я разочарован(а). – Sono deluso.

Я разочарован, потому что моя команда проиграла матч. – Sono deluso perchè il mio team ha perso la partita.

Я нервничаю. – Sono nervoso.

Я спокоен. / Я спокойна. – Sono calmo/freddo.

Я запутался. / Я запуталась. – Sono confuso.

Я устал(а). – Sono stanco.

Я удивлен(а). – Sono sorpreso.

Я удивлён, что он так долго ждал меня. – Sono sorpreso che lui mi abbia aspettato così a lungo.

Я в бешенстве. – Sono infuriato.

Usare verbi per esprimere le proprie emozioni

I verbi forniscono un modo per esprimere le emozioni in maniera più diretta e più espressiva rispetto all'affermare semplicemente come si ci sente. *Ecco alcuni verbi russi comuni e i rispettivi esempi su come possano trasmettere emozioni diverse:*

Радоваться – essere lieti/felici	Я радуюсь твоему успеху. – Sono felice per il tuo successo. Дети радовались подаркам. – I bambini sono felici con i regali.
Грустить – essere tristi	Он грустит из-за разлуки с семьёй. – Lui è triste perché è separato dalla sua famiglia. Не грусти, всё наладится. – Non essere triste, tutto si risolverà. Я грущу, потому что мой лучший друг переехал в другой город. – Sono triste perché il mio migliore amico si è trasferito in un'altra città.
Волноваться – preoccuparsi/ essere ansiosi	Я волнуюсь перед экзаменом. – Sono ansioso prima dell'esame. Не волнуйся, я справлюсь. – Non preoccuparti, ce la farò.

Злиться – essere arrabbiati	Он злится на своего брата. – Lui è arrabbiato con suo fratello. Не злись, это не поможет. – Non arrabbiarti, non aiuterà.
Бояться – essere spaventati/ avere paura	Дети боялись темноты. – I bambini avevano paura del buio. Не бойся, я рядом. – Non avere paura, sono qui.
Удивляться – essere sorpresi.	Я удивляюсь твоей смелости. – Sono sorpreso dal tuo coraggio. Не удивляйся, это обычное дело. – Non sorprenderti, è una cosa comune.
Наслаждаться – godere	Наслаждайся моментом. – Goditi il momento
Скучать – mancare	Мы скучаем по нашей родине. – Ci manca la nostra terra.
Испугаться – spaventarsi	Он испугался, когда услышал громкий звук. – Lui si è spaventato quando ho sentito un forte rumore.
Бесить – infuriarsi	Меня всё бесит. – Odio tutto.

Frase idiomatiche

Il russo ha molti modi di dire ed espressioni colorite per esprimere le emozioni e i sentimenti. *Eccone alcuni comuni:*

-Быть на седьмом небе от счастья (essere al settimo cielo per la gioia) – Essere felicissimi, estasiati

-Рвать на себе волосы (strapparsi i capelli) – Essere nella disperazione più totale

-Кусать локти (mordersi i gomiti) – Rimpiangere profondamente qualcosa

-Исходить желчью (trasudare bile) – Provare profonda amarezza, pentimento

-Кипеть от злости (bollire di rabbia) – Essere furiosamente arrabbiati

-Заедать печаль/тоску (annegare i propri dolori/malinconia) – Cercare di superare la tristezza o la depressione mangiando/bevendo

-Быть как на иголках (sedersi sugli aghi) – Essere molto nervosi

-Сердце кровью обливается (il mio cuore sta sanguinando) – Provare profonda tristezza, dolore o angoscia

-Сердце ёкнуло (il mio cuore ha perso un battito) – Provare un'improvvisa fitta di paura o preoccupazione

-Кровь стынет в жилах (sangue congelato nelle vene) – Sentirsi terrificati

-Душа радуется (la mia anima gioisce) – Sentirsi gioiosi e deliziati

-Волосы встают дыбом (capelli ritti) – Sentirsi inorridito, spaventato

-Душа ушла в пятки (l'anima è andata sui tacchi) – Essere profondamente spaventati.

L'uso di questi vivaci idiomi può rendere le vostre descrizioni delle emozioni molto più espressive e culturalmente autentiche in russo.

Nomi dei sentimenti e delle emozioni

I sentimenti e le emozioni in russo sono sempre nomi singolari e possono essere femminili, maschili o neutri.

радость – contentezza, gioia

счастье – felicità

грусть / печаль – tristezza

страх – paura

одиночество – solitudine

раздражение – fastidio

отвращение – disgusto

удивление – sorpresa

злость/гнев – rabbia

ненависть – odio

горе – dolore

оптимизм – ottimismo

шок – shock
неловкость – imbarazzo
любовь – amore
симпатия – simpatia, affetto
сочувствие – compassione
нежность – tenerezza
эйфория – euforia
страсть – passione
помешательство – ossessione, pazzia
энтузиазм – entusiasmo
отчаяние – disperazione
уныние – scoraggiamento
сожаление – rimpianto
вина – colpa, sensi di colpa
стыд – vergogna, imbarazzo
апатия – apatia
скука – noia
усталость – fatica, stanchezza
слабость – debolezza
возмущение – indignazione

Ora sapete come esprimere le emozioni e i sentimenti vostri e degli altri in russo in diversi modi, con l'aiuto di aggettivi, avverbi, verbi e modi di dire che abbiamo imparato grazie a quest'articolo. Volete mettervi alla prova? Provate a scrivere nei commenti come vi sentite in questo momento.

Foto immagine in evidenza dell'articolo "Esprimere le emozioni in russo: vocaboli e frasario fondamentale": *Freepik.com*