

EMOZIONI E SENTIMENTI

Capirli per capire noi stessi: Le emozioni e i sentimenti fanno parte della nostra vita ogni giorno. Non servono solo a “provare qualcosa”, ma ci aiutano a **decidere, imparare e stare con gli altri**.

Che cos'è un'emozione: Un'emozione è una reazione **immediata e automatica** che ci prepara ad agire. Non la scegliamo: arriva da sola.

Può essere: piacevole (gioia, entusiasmo); spiacevole (paura, rabbia, tristezza)

Esempi:

- interrogazione a sorpresa → ansia
- un complimento → felicità
- una presa in giro → rabbia

Le emozioni sono veloci perché servono a farci reagire subito.

A cosa servono le emozioni: Le emozioni sono utili perché ci aiutano a orientarci nella vita.

Esempi:

- la paura ti protegge dai pericoli
- la gioia ti fa cercare ciò che ti fa stare bene
- la rabbia ti segnala che qualcosa non è giusto

Sono come un “segnale interno” che ci guida.

IL CERVELLO: MENTE EMOTIVA E MENTE RAZIONALE

Nel cervello lavorano insieme due parti:

- **mente emotiva** → veloce, istintiva
- **mente razionale** → riflette, analizza

Esempio:

- ricevi un messaggio che ti fa arrabbiare → reagisci subito
- poi ci pensi → magari cambi idea

Crescere significa imparare a far collaborare queste due parti.

EMOZIONI, CORPO E MEMORIA

Le emozioni passano attraverso il corpo e lasciano tracce nella memoria.

Nel corpo:

- arrossire → imbarazzo
- tremare → paura
- piangere → tristezza

Nella memoria:

ricordiamo meglio ciò che ci emoziona:

- una figuraccia
- un momento bellissimo
- una paura forte

Le emozioni rendono i ricordi più forti.

ADOLESCENZA: PERCHÉ LE EMOZIONI SONO PIÙ INTENSE

Durante l'adolescenza:

- la parte emotiva è molto attiva
- la parte razionale non è ancora completa

Questo significa:

- emozioni più forti
- reazioni più impulsive
- bisogno di novità

Esempi:

- rispondere male e poi pentirsi
- fare qualcosa senza pensarci troppo

È una fase normale di crescita.

EMOZIONI E SENTIMENTI: QUAL È LA DIFFERENZA?

Spesso usiamo le parole *emozione* e *sentimento* come se fossero la stessa cosa, ma in realtà non lo sono. Possiamo dire che **l'emozione è l'inizio**, mentre **il sentimento è ciò che si costruisce dopo**. Le emozioni sono **immediate**: arrivano all'improvviso, senza che noi le scegliamo. È come se il corpo reagisse prima ancora che la mente abbia il tempo di capire cosa sta succedendo.

Per esempio:

- qualcuno ti fa uno scherzo → ti arrabbi subito
- vedi una persona che ti piace → ti emozioni
- prendi un brutto voto → ti senti triste

In questi momenti non ti fermi a pensare: **sentì e basta**.

I sentimenti, invece, sono qualcosa di diverso. Non arrivano all'improvviso, ma si formano nel tempo, quando inizi a **riflettere su ciò che provi**. È come se prendessi quell'emozione e ti chiedessi:

- “Perché mi sento così?”
- “Cosa significa per me questa cosa?”
- “Cosa voglio fare adesso?”

Per esempio:

- provi tante emozioni positive con un amico → nasce un **sentimento di amicizia**
- provi emozioni forti per qualcuno → può nascere un **sentimento di amore**
- dopo diversi litigi e chiarimenti → può nascere **fiducia** oppure, al contrario, **delusione**

Quindi il sentimento è più stabile: **non dura pochi minuti, ma può durare mesi o anni.**

IL RUOLO DEL CORPO E DELLA MENTE

Un'altra differenza importante è questa:

- le **emozioni passano soprattutto dal corpo**
- i **sentimenti passano soprattutto dalla mente e dalle parole**

Esempio:

- emozione → cuore che batte forte, mani sudate, voce che trema
- sentimento → riesci a dire: “ti voglio bene”, “sono arrabbiato con te”, “mi fido di te”

Le emozioni si vedono subito, i sentimenti invece **si capiscono e si esprimono.**

Emozioni: veloci ma brevi

Le emozioni sono come un'onda:

- arrivano velocemente
- sono intense
- poi passano

Esempio: ti arrabbi tantissimo per un messaggio... ma dopo un po' ti calmi.

SENTIMENTI: LENTI MA DURATURI

I sentimenti sono più simili a una costruzione:

- si formano piano piano
- cambiano nel tempo
- possono diventare molto forti

Esempio: l'amicizia con una persona non nasce in un giorno, ma cresce con il tempo, le esperienze e la fiducia.

Un modo semplice per capirli

Puoi pensarla così:

- **Emozione = scintilla**
- **Sentimento = fuoco che continua a bruciare**

Oppure:

- emozione → “succede”
- sentimento → “si costruisce”

PERCHÉ È IMPORTANTE DISTINGUERE

Capire la differenza è importante perché ci aiuta a non farci guidare solo dall'impulso.

Esempio:

- emozione: sei arrabbiato → vuoi rispondere male
- sentimento: tieni all'amicizia → scegli di parlare invece di litigare

Questo significa diventare più maturi:
non eliminare le emozioni, ma **usarle nel modo giusto**.

In sintesi

- Le emozioni sono **immediate, automatiche e brevi**
- I sentimenti sono **più lenti, consapevoli e duraturi**
- Le emozioni nascono nel corpo
- I sentimenti si sviluppano nella mente e nelle relazioni

E soprattutto: **senza emozioni non nascerebbero i sentimenti**.

IL RUOLO DELLA CULTURA (LIBRI, FILM, MUSICA)

Libri, film e musica ci aiutano a capire meglio le emozioni.

Esempi: un film ti fa riflettere sull'amicizia, una canzone ti aiuta a esprimere ciò che provi

Le parole ci permettono di trasformare le emozioni in sentimenti.

EMOZIONI E SCUOLA

Le emozioni influenzano anche lo studio.

Esempi:

- ansia → puoi bloccarti
- interesse → impari meglio
- noia → perdi concentrazione

SOCIAL MEDIA ED EMOZIONI

I social influenzano molto ciò che proviamo.

Effetti:

- ricerca di like

- emozioni veloci ma superficiali
- meno relazioni profonde

Esempio:

il tuo umore dipende dai like ricevuti.

COME SVILUPPARE LA COMPETENZA EMOTIVA

Significa imparare a gestire le emozioni.

Strategie:

- dare un nome a ciò che provi
- fermarti prima di reagire
- parlare con qualcuno
- fare sport o attività creative

CONCLUSIONE

- Le emozioni sono **veloci e automatiche**
- I sentimenti sono **più profondi e duraturi**
- Crescere significa imparare a **unire emozione e ragione**