



Emozioni e sentimenti

1

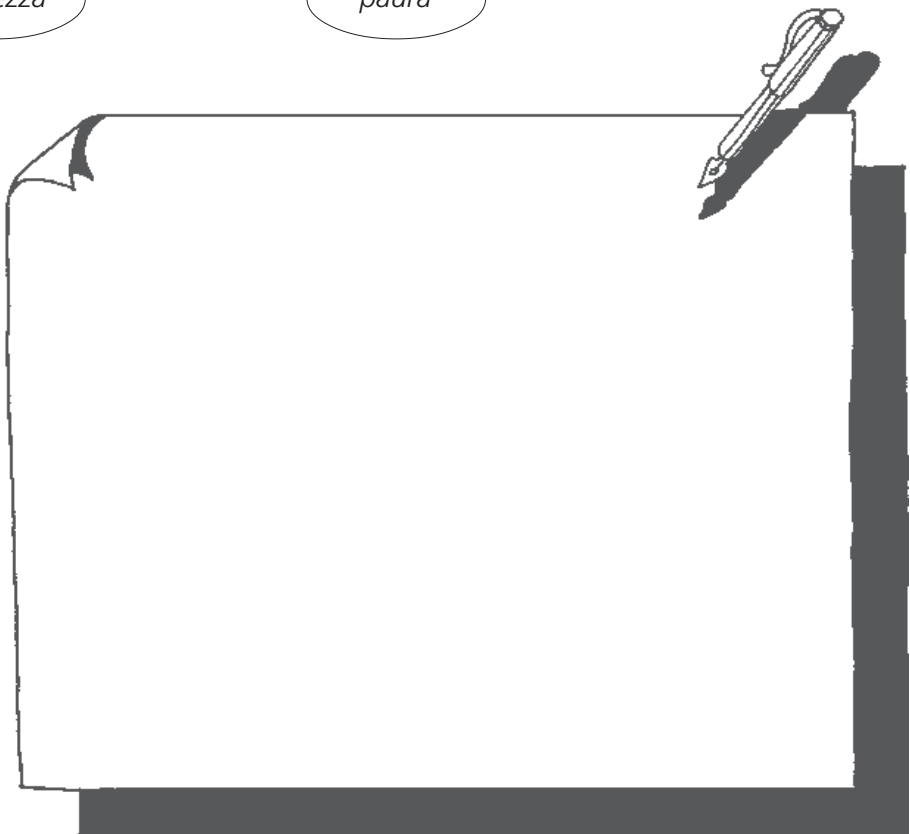
Possiamo imparare a essere amici delle nostre emozioni.
Le emozioni che proviamo ci consentono infatti di conoscere:

- ◆ ciò che accade
- ◆ ciò che vogliamo
- ◆ ciò che per noi è importante.

Prova a prestare attenzione alle tue emozioni, riconoscerai quando provi:



Prova a completare l'elenco aggiungendo tutte le emozioni che ti vengono in mente.



Ascolta le tue emozioni. Esse guidano il tuo comportamento. Ti fanno piangere se ti senti triste, ti fanno sorridere se ti senti contento, ti fanno gridare se ti senti furioso, ti fanno saltare se ti senti felice.

Quando proviamo a lungo un'emozione nei confronti di qualcuno o di qualcosa diciamo che proviamo un *sentimento*. Tutti proviamo emozioni e sentimenti, anche se a volte alcuni li nascondono. Se qualcuno a cui vuoi bene è gravemente ammalato, se in famiglia succede qualcosa di brutto, se un tuo amico si è trasferito in un'altra città, è normale sentirsi tristi. Bambini e bambine, ragazzi e ragazze, uomini e donne, tutti hanno emozioni e sentimenti.

Le emozioni sono tante e ogni emozione ha il suo nome. Più emozioni sai nominare più sarai in grado di capire te stesso e gli altri. Le parole che descrivono emozioni e sentimenti sono molto utili. Ti aiutano a esprimere cosa sta accadendo dentro di te.

Ecco alcune parole che indicano emozioni:

soddisfatto

scontento

preoccupato

infastidito

contento

dispiaciuto

agitato

irritato

allegro

triste

ansioso

nervoso

felice

infelice

spaventato

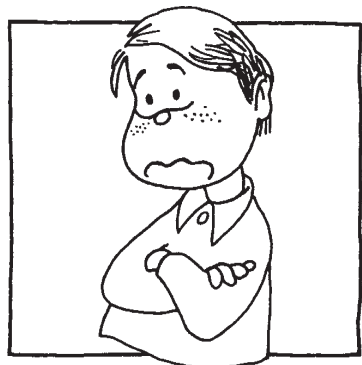
arrabbiato

euforico

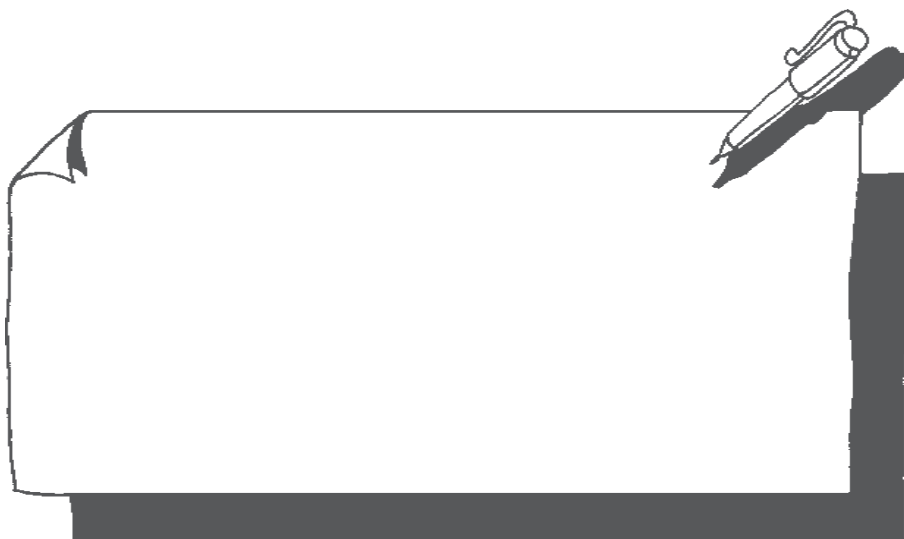
depresso

terrorizzato

furioso



Te ne vengono
in mente altre
da aggiungere?

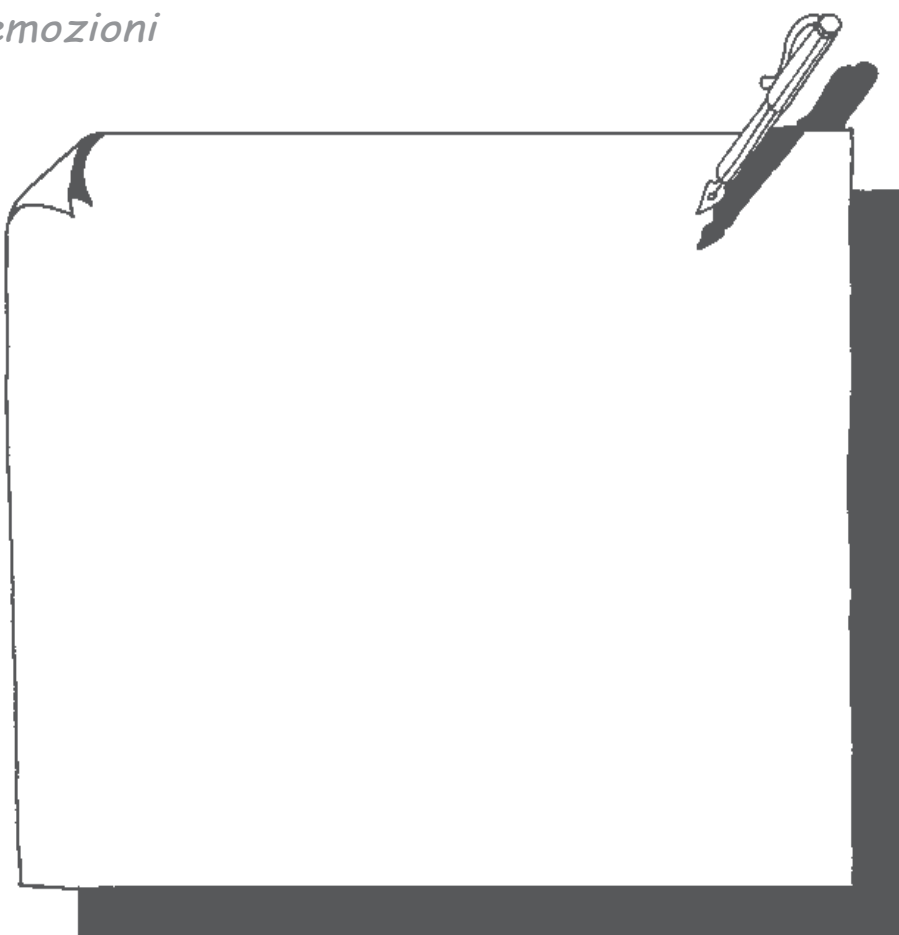


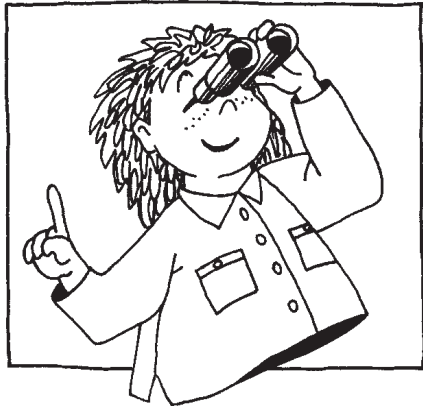
È semplice o complicato per te trovare le parole per indicare come ti senti? Puoi espandere il tuo «vocabolario emotivo» facendo attenzione a come gli altri descrivono le loro emozioni, oppure chiedendo a qualcuno di aiutarti a esprimere come ti senti, oppure ancora svolgendo alcune attività come quelle che ti vengono proposte qui di seguito.

Il volto delle emozioni

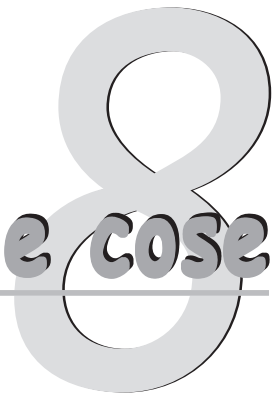
Cerca su qualche giornalino a fumetti alcuni personaggi il cui viso mostra chiaramente l'emozione che stanno provando.

Ritaglia questi personaggi (se il giornalino non è tuo, chiedi il permesso!) e incollali qui di fianco o sul tuo quaderno scrivendo il nome dell'emozione che secondo te viene indicata dall'espressione del viso.





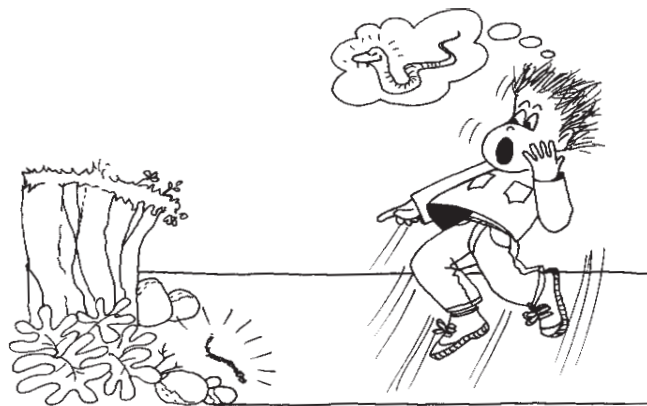
La giusta visione delle cose



Questo è un capitolo particolarmente importante, perché ti verranno proposti alcuni esercizi per allenarti a conoscere meglio la tua mente e i tuoi pensieri.

Il titolo del capitolo potrà sembrarti difficile, per cui è bene fornirti qualche spiegazione su cosa significa «la giusta visione delle cose».

Molte volte ci creiamo dei problemi perché non esaminiamo attentamente la realtà che ci sta di fronte. Supponi di camminare su un sentiero di montagna e di notare qualcosa di scuro a forma di esse vicino ai tuoi piedi. Subito nella tua mente si forma l'immagine di una vipera e fai un balzo indietro in preda allo spavento. Poi guardi più attentamente e ti accorgi che si trattava solo di un piccolo ramo secco. La paura scompare e riprendi a camminare tranquillamente.



Consideriamo un altro esempio. All'uscita da scuola senti alle tue spalle due tuoi compagni che ridono divertiti. Immediatamente ti metti a pensare che stanno ridendo di te e senti la rabbia salirti dentro. Ti giri e ti accorgi che stavano leggendo delle barzellette da un giornalino. La rabbia sparisce e ti metti a guardare il giornalino insieme a loro.



ESAMINARE CON ATTENZIONE LA REALTÀ CHE CI CIRCONDA E LE SITUAZIONI CHE VIVIAMO SIGNIFICA AVERE UNA GIUSTA VISIONE DELLE COSE.

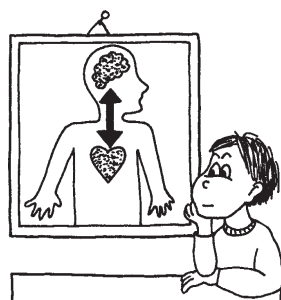
Se hai letto con attenzione il capitolo «Virus mentali» forse ricorderai che la maggior parte degli stati d'animo spiacevoli come rabbia, paura, tristezza, sono provocati da un modo di pensare esageratamente negativo. Avere certi pensieri porta a vedere le cose in modo distorto. È un po' come quando al parco dei divertimenti vai nel baraccone degli specchi e vedi l'immagine del tuo corpo riflessa come se tu fossi altissimo e magro, oppure largo come una botte. In questo caso avere una visione distorta della realtà può essere divertente, perché sai che si tratta di una finzione. Ma quando invece hai a che fare con pensieri che provocano emozioni sgradevoli la cosa non è per niente divertente.

Prova a immaginare come ti sentiresti pensando:

- ◆ «Tutti ce l'hanno con me»
- ◆ «Non ne faccio mai una buona!»
- ◆ «È insopportabile ricevere certe offese».



CORREGGERE I PENSIERI ESTREMAMENTE NEGATIVI, IMPRECISI O «DISTORTI» SIGNIFICA ACQUISTARE UNA GIUSTA VISIONE DELLE COSE.



Un po' di allenamento

Ognuno è responsabile delle proprie emozioni, in quanto ciò che sceglie di pensare influisce sul suo stato d'animo.

Consideriamo la seguente situazione: un tuo amico ti aveva invitato a casa sua per fare i compiti assieme. All'ultimo momento, cambia idea e invita un altro compagno.

- Indica quale tra questi tre pensieri potrebbe aiutarti a sentirti solo un po' dispiaciuto, invece che molto triste o arrabbiato.
1. «Non doveva farmi questo, non è giusto, gliela farò pagare, così impara, non voglio essere più suo amico.»
 2. «Mi dispiace che sia successo questo, ma posso lo stesso passare un pomeriggio piacevole.»
 3. «Nessuno vuole stare mai con me, vengo sempre lasciato da solo.»

Se hai scelto il pensiero 2 hai trovato quello giusto, infatti è l'unico fra i pensieri indicati che ti aiuterà a non rimanerci molto male.

Proviamo con un'altra situazione: giocando a pallavolo hai sbagliato un tiro e la tua squadra ha perso a causa del tuo errore.

Quale tra questi pensieri potrebbe farti sentire solo un po' dispiaciuto, invece che molto triste o arrabbiato?

1. «Sono un fallimento totale: non mi faranno più giocare.»
2. «Francesco mi ha passato male la palla, doveva stare più attento, è un idiota!»
3. «Mi dispiace aver perso, ma in fin dei conti era solo un gioco.»

Ti sarai reso conto che il pensiero 3 è l'unico fra quelli indicati che potrebbe aiutarti a stare meglio, malgrado la sconfitta.



Il giusto significato delle parole

Molte volte ci spaventiamo, ci arrabbiamo o ci scoraggiamo per il modo in cui consideriamo alcuni avvenimenti o determinate situazioni.

Prova a scrivere la definizione delle parole elencate qui a lato cercando il significato nel vocabolario o facendoti aiutare da qualcuno.

Poi prova a trovare altre parole che abbiano un significato meno «forte» da utilizzare al loro posto.

(Puoi trovare possibili soluzioni in fondo alla pagina)

ORRIBILE ▶ Definizione: _____

▶ Parole meno forti: _____

INDISPENSABILE ▶ Definizione: _____

▶ Parole meno forti: _____

TREMENDO ▶ Definizione: _____

▶ Parole meno forti: _____

INSOPPORTABILE ▶ Definizione: _____

▶ Parole meno forti: _____

Possibili soluzioni. Parole meno forti da utilizzare al posto di orribile potrebbero essere sgradevole, spiacevole; al posto di indispensabile si può utilizzare preferibile, desiderabile; invece di tremendo si può utilizzare doloroso, brutto; al posto di insopportabile si può utilizzare fastidioso, sgradevole.