

"Cosa sono le emozioni?"

“A volte le parole non bastano.
E allora servono i colori.
E le forme.
E le note.
E le Emozioni...”

Impariamo a riconoscere le emozioni



“I colori, come i lineamenti, seguono i cambiamenti delle Emozioni”

Cit. Pablo Picasso

Tutti noi proviamo ogni giorno Emozioni, ma sperimentiamo anche Sensazioni e Sentimenti. Scopriamo qual è la differenza tra loro:

SENSAZIONI: sono degli stimoli che partono dall'ambiente, li percepiamo attraverso i sensi e arrivano alle persone e a **noi Stessi** e sono involontarie. Un piccolo esempio può essere lo stimolo della visione o l'odore di una ciambellina, la sensazione che ne deriverà sarà di FAME.

EMOZIONI: sono delle reazioni intense, improvvise e di breve durata, causate da uno stimolo ambientale (interno o esterno) e provocano cambiamenti sulla persona a tre livelli:

- 1- **Fisiologico----** modificazioni riguardanti la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, la digestione ecc..
- 2- **Comportamentale----** cambiano le espressioni facciali, la postura, il tono della voce e le reazioni che ne derivano (attacco o fuga, per esempio)
- 3- **Psicologico----** cambia ciò che sentiamo e proviamo personalmente, si modifica il controllo di sé stessi.

Esempi di emozioni possono essere la paura, l'imbarazzo, la tristezza, la gioia, lo spavento, la rabbia ecc..

SENTIMENTI: sono degli stati d'animo che durano più a lungo delle emozioni e che presentano una minore incisività rispetto alle passioni. Naturalmente per entrare in contatto con i propri sentimenti, è necessario un elevato coinvolgimento emotivo. Conoscere sé stessi significa aprirsi alle emozioni e alle dinamiche affettive che le sostengono, per poi lasciarle andare, focalizzandosi su alcuni **sentimenti autentici** da porre alla base di ogni azione quotidiana. Esempi di sentimenti possono essere l'amicizia, l'amore ecc..

Caratteristiche dei sentimenti:

- Si riferiscono ad una o più persone
- Sono meno intensi delle emozioni
- Hanno una durata più lunga delle emozioni
- Sono consapevoli



Le emozioni a cosa servono e perché servono?

Le emozioni ci aiutano a capire meglio ciò che succede, ci danno importanti informazioni su noi stessi, sugli altri e su noi insieme agli altri. Avere consapevolezza delle proprie emozioni è importante per uno sviluppo adeguato della personalità e per favorire il benessere psicofisico. Riconoscere le emozioni ci aiuta ad esprimerle nel modo giusto e a controllarle (quando serve). **Soltanto conoscendo noi stessi possiamo comprendere le emozioni degli altri.**

Tratto da “Manuale DBT per adolescenti” di J.H. Rathus e Alec L. Miller.