

CHE COSA SONO LE EMOZIONI?

Paura, rabbia, gioia e tristezza
così diverse, ma con un punto in comune:
sono tutte emozioni

UNA REAZIONE

Cuore che batte all'impazzata, viso che diventa rosso, occhi che si riempiono di lacrime...

5 Un'emozione è la reazione del corpo e della mente di fronte a un avvenimento della vita.

E non c'è bisogno di trovarsi davanti a grandi occasioni perché ne scatti una: succede spessissimo!

UN MOTIVO C'È

10 La natura ha fatto le cose per bene: da sempre le emozioni ci spingono a compiere quelle azioni necessarie alla sopravvivenza della specie.

Il piacere ci porta a nutrirci e riprodurci, la paura ci induce a proteggerci, la rabbia ci fa affrontare di slancio gli avversari. La ricerca di "sensazioni forti" ci spinge ad avventurarci nell'ignoto... ed è la stessa che ha spinto i nostri antenati alla conquista di nuovi territori!

15 IL SALE DELLA VITA

Immagina di non provare mai gioia, rabbia, paura, amore. Senza emozioni saresti come un robot: analizzeresti con freddezza matematica le situazioni e non avresti voglia di fare nulla! Per fortuna le emozioni esistono: sono loro a rendere la vita così interessante!

EMOZIONE, SENTIMENTO, UMORE... dov'è la differenza?

Stabilire qual è il confine tra emozione, sentimento, carattere e umore non è semplice
Non c'è ancora una teoria che metta d'accordo tutti gli specialisti

CONFINI INDEFINITI

Come si fa a distinguere tra emozione, carattere e sentimento? I professionisti suggeriscono di aiutarsi con alcune domande: la sensazione che proviamo arriva in automatico e molto velocemente? Probabile che sia un'emozione.

- 5 Dura molto? Forse è il carattere. Mette in gioco la coscienza? Allora è un sentimento.

LA SCIA DELL'UMORE

- 10 Dopo essere stata provata e memorizzata, un'emozione svanisce in fretta. A volte, però, abbiamo l'impressione che continui a vagare dentro di noi in una forma più leggera: può durare così a lungo che non ricordiamo più che cosa l'abbia fatta scattare. Ci sentiamo leggermente tristi o, al contrario, un po' allegri. Questo è l'umore: uno stato emotivo che "dà colore" alle nostre giornate! Quando siamo innamorati "vediamo tutto rosa", mentre ci sono giorni "neri" in cui tutto sembra andare storto...

15 CHE CARATTERINO

- 20 Per scoprire il carattere di qualcuno, bisogna osservare come si comporta in situazioni diverse: come reagisce, quali scelte compie, quali decisioni prende... Ognuno ha il proprio modo di vivere: dipende da com'è fatto e da ciò che ha imparato. Mentre l'emozione scatta in un momento preciso, il carattere si rivela nel tempo, giorno dopo giorno!

EMOZIONE E SENTIMENTO

Emozione e sentimento sono intimamente legati. Incontrare una persona può far scattare un'emozione: il cervello e il corpo reagiscono quasi in automatico, poi, dopo aver preso coscienza dell'emozione, iniziamo a riflettere.