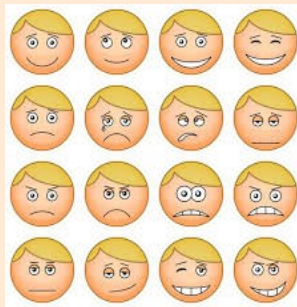


Ti sei mai chiesto...

1. **EMOZIONI E SENTIMENTI:** QUAL È LA DIFFERENZA?
2. **DOVE HANNO ORIGINE** LE EMOZIONI E I SENTIMENTI?
3. **QUANTE** EMOZIONI CI SONO?



Prova a rispondere o a discuterne con i compagni

(poi leggi qui sotto)

## 1. LE DIFFERENZE

Le **EMOZIONI** sono delle **SENSAZIONI immediate**, che non durano a lungo ma sono **molto intense**; sono una reazione improvvisa sia del corpo che della mente a qualcosa che sta succedendo intorno a noi o dentro di noi; ci mettono in **allerta** e ci fanno reagire prima ancora di aver riflettuto su quello che è successo. Spesso sono così forti che facciamo **fatica a controllarle** (come ad esempio la paura o la rabbia) e ci spingono ad agire o a bloccarci.



I **SENTIMENTI** sono delle emozioni più consapevoli, di cui **ci rendiamo conto**, che durano più **a lungo** nel tempo, che possiamo esprimere in tanti modi diversi e che possiamo imparare a gestire. Si prova un sentimento, quando ci si rende conto dell'emozione che si è scatenata in noi e si ripensa a quello che è successo (ad esempio l'emozione della gioia immediata si può trasformare nel sentimento della felicità).



### QUINDI

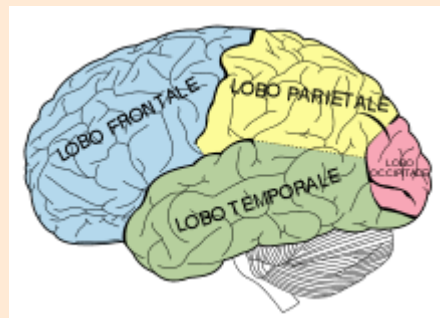
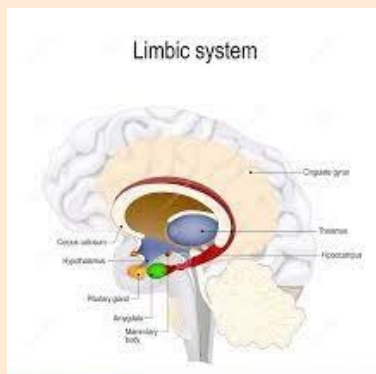
- Le emozioni sono spesso **più intense** dei sentimenti, perché ci spingono ad agire.
- Le emozioni sono sensazioni di **breve** durata mentre i sentimenti sono più **stabili** nel tempo.
- Di solito le emozioni vengono **prima** dei sentimenti, anche se non è sempre facile separarli.
- Le emozioni nascono senza che ce ne rendiamo conto, sono inconsapevoli, mentre i sentimenti si sviluppano anche attraverso il **pensiero**.
- Le emozioni sono spesso **difficili** da controllare, perché sono automatiche, intense ed immediate mentre i sentimenti possono essere gestiti nel tempo ed elaborati in modo **consapevole**.
- Le emozioni possono **scompare** improvvisamente così come sono comparse mentre i sentimenti si possono affievolire ma **non sparire** del tutto.
- Si impara a capire le emozioni fin da piccolissimi, nel rapporto con i genitori e con chi si prende cura di noi; si impara invece a riconoscere e a **dare un nome** ai sentimenti, quando si è un po' più grandi, attraverso la cultura, i libri, i films, l'arte, i miti, i personaggi...



## 2. L'ORIGINE

Le emozioni hanno origine in una parte molto primitiva del nostro cervello, quella più antica, profonda e **comune ad altri animali**, che si chiama **sistema limbico**; da qui partono gli ordini al **sistema nervoso** (simpatico e parasimpatico) che fanno scatenare tutte le sensazioni psicofisiologiche delle emozioni (mal di pancia, ansia, tremore, sudore, eccitazione, pianto, risate ecc.). Diventa un sistema di allerta che ci difende o ci guida.

Invece i sentimenti nascono nel **lobo frontale** del cervello dove si sviluppano il **ragionamento, il pensiero astratto e il linguaggio**.



## 3. QUANTE SONO LE EMOZIONI?

Le emozioni che provano tutti gli esseri umani del **mondo** sono generalmente **le stesse** e sono in **numero limitato**; invece i sentimenti con tutte le loro differenze anche culturali sono **illimitati**.

Secondo alcuni studiosi esistono solo **sei o sette emozioni di base** che si trovano in tutte le culture:

**paura, rabbia, disgusto, tristezza, sorpresa, gioia (e disprezzo).**



In tutto il mondo ci sono **6 espressioni del viso** universali, comuni a tutti, per esprimere queste **emozioni di base** ma il volto umano con i suoi **42 muscoli** è in grado di creare più di **7.000 sfumature** espressive diverse.

Nelle varie **lingue del mondo** le emozioni vengono descritte con **parole** che hanno dei significati talvolta **diversi** da quelli che noi intendiamo ma le sensazioni **sono comuni** e riconoscibili.

È sempre molto importante avere la capacità di **riconoscere le emozioni, di nominarle, di descriverle**. La consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri sentimenti favorisce la **conoscenza del mondo e di se stessi**.

Se non l'hai ancora visto, ti consiglio il film di animazione ***Inside out*** dove la protagonista, i suoi genitori, perfino gli animali rappresentano cinque emozioni: gioia, tristezza, paura, rabbia e disgusto in modo molto caratterizzato e divertente.



### ALTRE DOMANDE SU CUI DISCUTERE E RIFLETTERE

Gli animali provano emozioni?

Gli animali provano sentimenti?

Cosa provano le piante?