



Sponsorizzato da Mulino Bianco

EMOZIONI: COSA SONO, A COSA SERVONO E COME SI GESTISCONO



1/7

Credits: Ipa-agency

Emozione, dal latino "motio", significa "mettere in movimento".

Rabbia, gioia, vergogna, paura, invidia e gelosia. Scopriamo i loro segreti

Probabilmente in questo momento d'emergenza capita a tutti: vi arrabbiate, e non vorreste. Siete tristi, e non sapete nemmeno bene perché. Avete paura, e pensate di essere dei fifoni. Oppure, essendo ottimisti per natura, scoppiate di gioia e vorreste dirlo a tutti, ma poi avete l'impressione che agli altri non interessi molto. Eh, sì, **avere a che fare con le proprie emozioni** è davvero un lavoro faticoso, soprattutto da quando questo cavolo di coronavirus è arrivato a stravolgerci la quotidianità: sembra sempre che ci sia qualcosa che non va.

Non dovrete arrabbiarvi, ma sapete che vi succede. Non vorreste essere tristi, ma sapete che non potete farci niente e che a volte capita. Vorreste essere più felici, ma la gioia non si può mica comprare! E a rendere tutto più difficile c'è anche il fatto che nessuno sembra mai capirvi davvero. Anzi, a volte credete di non capirvi più nemmeno voi.

Se è questo ciò che vi succede, state tranquilli: siete perfettamente normali.

L'UTILITÀ DI CIÒ CHE PROVIAMO

Anche se non si studiano a scuola, le emozioni sono importanti, anzi importantissime. Senza di loro, infatti, la vita sarebbe noiosissima. Solo che ci tocca imparare a **conoscerle da soli**, perché nessuno ce le insegna. E poi per noi uomini moderni, così logici e razionali, sembrano una cosa un po' pericolosa, da tenere soprattutto a bada.

Eppure, alcune cose sulle emozioni ormai si conoscono bene. Noi le abbiamo indagate con l'aiuto di due esperti, che sono amici fin da quando erano ragazzi: la psicologa **Emanuela Iacchià** e **Alberto Pellai**, un medico che ha scritto molti libri sulle emozioni. Alberto dice che le emozioni sono **“come una bussola per capire**

che cosa succede fuori e dentro di noi". Senza di loro, non sapremmo mai come siamo davvero. Per questo, bisogna parlarne, imparare a riconoscerle e capire che ci servono a qualcosa.

PAURA

Prendete per esempio la paura. Non è una sensazione piacevole. Nessuno vorrebbe avere paura. Però **serve tantissimo**. Serviva ai nostri antenati nella foresta o nella savana per sfuggire al leone appena udivano il suo ruggito o al serpente quando lo vedevano strisciare e facevano un salto.

Proprio come facciamo noi adesso se sentiamo qualcosa sotto i nostri piedi: è molto difficile che sia un serpente ma il **riflesso della paura** è rimasto e, istintivamente, il nostro cervello si mette in allarme. E si urla, perché così **si avvertono anche gli altri del pericolo**.

Insomma, senza la paura i nostri antenati non sarebbero sopravvissuti. L'importante è imparare che, oggi, alcune cose **si possono affrontare**, senza averne paura.

GIOIA

Quando si supera una difficoltà o si ottiene qualcosa, spesso scatta l'emozione più bella di tutte: la gioia. A volte la chiamiamo **felicità**, a volte **allegria**, ma sappiamo bene che cos'è. La faccia di chi è felice si riconosce subito.

La gioia **ci fa sentire bene** e non vorremmo che se ne andasse mai. Invece sfugge di continuo. Come si fa a ritrovarla? Molti psicologi dicono che **se si sorride spesso** è più facile sentirsi felici e certamente è vero. Un'altra tecnica, consigliata da Emanuela Iacchià, è **tenere da parte le cose che ci hanno resi felici** o che ci ricordano i momenti di felicità: il biglietto della partita allo stadio o le candeline del compleanno.

Il nostro cervello impara le emozioni e, a volte, basta poco per tirarle fuori dal cassetto.

TRISTEZZA

La tristezza sembra il contrario della gioia e, in effetti, tutti pensano che si debba essere felici e non tristi. Però anche la tristezza serve, eccome.

È **un modo per chiedere aiuto agli altri**, per dire loro di starci vicini perché ci sta capitando qualcosa di brutto. Se non fossimo tristi, gli altri non se ne accorgerebbero e penserebbero che tutto va bene anche quando non è così. Una persona triste **va consolata e non distratta** dicendole di non pensare più a quello che lo rende triste. La tristezza a volte non è facile da riconoscere.

C'è chi non vuole esprimerla, magari perché è un maschio e pensa che sia una "cosa da femmine". Non è così: tutti siamo tristi, maschi e femmine, e **tutti abbiamo bisogno di essere consolati**, non c'è niente di strano o di male.

RABBIA

Un'emozione facilissima da riconoscere è invece la rabbia, **l'emozione più esplosiva che ci sia!** Sembra proprio uno scoppio, una bomba. La rabbia ci serviva molto quando eravamo uomini preistorici e **dovevamo combattere** contro gli animali o contro qualche nemico. Ma adesso a che ci serve? Per esempio, serve a capire quali sono le cose che ci danno fastidio.

Però noi non dobbiamo più lottare o combattere come gli uomini preistorici: **la rabbia è una grande energia che va usata bene**. E se proprio dobbiamo arrabbiarci, suggerisce Emanuela Iacchià, facciamolo almeno per **combattere le ingiustizie!** Anche quando abbiamo la sensazione di avere subito un torto, infatti, proviamo rabbia.

VEROGNA

Se la rabbia è evidente, la vergogna vorremmo sempre **tenerla nascosta**. Peccato che il **viso tutto rosso e gli occhi lucidi** dicano chiaramente che cosa ci sta capitando. Infatti è **meglio parlarne che nasconderla**. Forse abbiamo fatto qualcosa di sbagliato, e allora questa emozione aiuta a capire che avremmo dovuto comportarci diversamente.

Altre volte, però, vergognarsi è sbagliato. Se siamo bassi in mezzo a compagni alti, non è colpa nostra. Spiega Pellai: «Se sei bianco e vai in Africa è inutile vergognarti. **Sei diverso, non sei migliore o peggiore**. Quando provi vergogna perché ti senti diverso, allora è meglio non darle retta. E non cercare di essere uguale agli altri».

INVIDIA E GELOSIA

Ed ecco **l'emozione peggiore** di tutte: l'invidia. Essere invidiosi non sembra mai una bella cosa. Eppure anche questa può essere utile. Se sei invidioso di chi sa suonare la chitarra, puoi sempre **cercare di imparare anche tu**, ad esempio.

Anche la gelosia sembra brutta, ma non lo è. **La gelosia è normale**: è la paura di perdere l'affetto di qualcuno a cui si vuole bene. L'idea di perdere l'attenzione dei genitori quando nasce un fratellino non è così sciocca: chi ti assicura che non succederà? E se il tuo amico o la tua amica del cuore parlano con qualcun altro, non potrebbero davvero preferire lui? Il problema non è la gelosia, ma **quello che può farti fare di sbagliato**.

Come per tutte le emozioni, il segreto è parlarne con chi ti vuole bene.

Da Focus Junior n°158

di Redazione Focus Junior 30 marzo 2020