



Dott. Sandro De Angelis
Iscrizione albo OPP 9095
tel. 3801442101
psicologo.deangelis@gmail.com



Le emozioni parlano

Vi siete mai fermati a pensare a quante sfumature colorano le nostre giornate? Gioia, tristezza, rabbia, paura... sono come pennellate che dipingono la tela della nostra vita interiore. Ma cosa sono esattamente queste "emozioni" di cui tanto parliamo?

In termini semplici, un'emozione è una risposta complessa del nostro organismo a un evento o a un pensiero che riteniamo significativo. Immaginate di ricevere una sorpresa inaspettata: il cuore accelera, un sorriso si dipinge sul volto, provate una sensazione di calore... ecco, questa è l'emozione della gioia all'opera!

Le emozioni non sono solo "sentimenti" vaghi. Coinvolgono il nostro corpo (battito cardiaco, respiro, tensione muscolare), i nostri pensieri (interpretazioni dell'evento) e il nostro comportamento (un abbraccio, un'esclamazione). Sono un po' come un sistema di allarme interno che ci segnala cosa è importante per noi e ci spinge ad agire di conseguenza.

Sentire la paura, ad esempio, ci mette in allerta di fronte a un pericolo e ci prepara alla fuga o all'attacco. La tristezza può emergere dopo una perdita e ci spinge a cercare conforto e a elaborare il dolore. La rabbia, invece, può scattare quando sentiamo di aver subito un'ingiustizia e ci motiva a difendere i nostri diritti.

Spesso tendiamo a giudicare le emozioni come "positive" o "negative", ma in realtà **ogni emozione ha una sua funzione e un suo valore**. Anche quelle che ci sembrano spiacevoli ci forniscono informazioni preziose su noi stessi e sul mondo che ci circonda. Imparare ad ascoltare e a comprendere le nostre emozioni, senza reprimerle o lasciarci sopraffare, è un passo fondamentale verso una maggiore consapevolezza di sé e un benessere più profondo.

Quindi, la prossima volta che provate qualcosa di intenso, fermatevi un istante. Cosa sta succedendo nel vostro corpo? Quali pensieri vi attraversano la mente? Cosa vi sta comunicando questa emozione?