

# 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

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 10 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

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 20 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.

- 25 In quel momento capiamo che l'incontro è stato importante: ci ripensiamo, ricordiamo le nostre sensazioni e, nel segreto dei nostri pensieri, si forma un sentimento. Ciò che succederà in seguito rafforzerà il sentimento o, al contrario, lo indebolirà.

## **EMOZIONI IN BELLA VISTA**

- 30 Le emozioni non si nascondono. Tutti possiamo osservare facilmente il loro modo di manifestarsi. E, grazie ad alcune apparecchiature mediche, è anche possibile individuare quali sono le parti del corpo coinvolte!  
Al contrario i pensieri e i sentimenti di una persona nascono e crescono al riparo da sguardi indiscreti, e dunque possono restare segreti. Ecco perché, per  
35 conoscere i sentimenti di qualcuno, abbiamo bisogno di chiedergli "Ma tu mi vuoi bene?"

- B5. Nel sottotitolo si dice che "Non c'è ancora una teoria che metta d'accordo tutti gli specialisti". A che cosa dovrebbe servire questa teoria condivisa?
- A.  A chiarire la distinzione tra emozione, sentimento, carattere e umore
  - B.  A spiegare l'origine comune delle emozioni, dei sentimenti, del carattere e dell'umore
  - C.  A descrivere alcuni aspetti del carattere di ciascuno e insegnare a controllare gli sbalzi d'umore
  - D.  A sostenere che la capacità di provare sentimenti ed emozioni è tipica dell'essere umano

**B6.** Considera le prime tre righe dell'ultimo paragrafo, "Emozioni in bella vista". Che cosa significa dire "E, grazie ad alcune apparecchiature mediche, è anche possibile individuare quali sono le parti del corpo coinvolte"?

Significa dire che

- A.  per mezzo di alcune apparecchiature mediche, è anche possibile individuare quali sono le parti del corpo coinvolte
- B.  a causa di alcune apparecchiature mediche, è anche possibile individuare quali sono le parti del corpo coinvolte
- C.  nonostante alcune apparecchiature mediche, è anche possibile individuare quali sono le parti del corpo coinvolte
- D.  in assenza di alcune apparecchiature mediche, è anche possibile individuare quali sono le parti del corpo coinvolte

**B7.** Nel diario di Matilde si possono leggere questi pensieri.

Riconosci e scrivi in ogni pagina se i pensieri di Matilde si riferiscono a emozione, sentimento, carattere o umore.

Una pagina ha già la risposta.

Oggi Lucia a danza mi ha fatto lo sgambetto e sono caduta: in quel momento mi è sembrato di avere un vulcano nella pancia e avrei voluto tirarle i capelli.

.....emozione.....

Che bello! Anche se piove mi sembra che intorno a me splenda il sole!!! Forse è perché Sara mi ha dato l'invito per il suo compleanno. Ci speravo proprio!

.....  
Pagina 1

Con Anna abbiamo passato tanti bei momenti insieme. Anche adesso che si è trasferita in un'altra città ci sentiamo spesso. Le voglio proprio bene!

.....  
Pagina 2

A scuola sono attenta e mi impegno, eppure quando la maestra chiede la mia opinione davanti a tutti mi blocco sempre. È più forte di me, sono fatta così!

.....  
Pagina 3