

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

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