

# I sentimenti

Con la parola sentimento intendiamo “una reazione interiore e spontanea di fronte ad una persona, un luogo, una situazione che stiamo vivendo o alla quale pensiamo”. Noi tutti proviamo dei sentimenti, talvolta non ne siamo neppure consapevoli, talora proviamo **sentimenti simili, ma con sfumature diverse**. È importante fare attenzione ai sentimenti che proviamo, perché ci dicono che cosa stiamo vivendo in quel preciso momento. Non solo **ci rivelano noi stessi**, ma attraverso alcuni di essi Dio ci parla. I sentimenti sono il **“lievito” di ogni nostra forma di “comunicazione”**. Anche con Dio come con gli altri la comunicazione più vera e più feconda è quella che ci vede condividere non solo i nostri pensieri, le nostre idee, ma anche i nostri sentimenti. I sentimenti che chiamiamo negativi sono più difficili da condividere. Il provarli non ci rende persone cattive, ricordiamo che i sentimenti in sé non hanno un valore morale. Essi vengono e basta. Possono essere gradevoli o sgradevoli. In sé non sono né buoni né cattivi. Certo un sentimento può portarmi a compiere atti cattivi. Questo, però, dipende da come io gestirò questo sentimento e non solo dal sentimento in sé. Per questo i sentimenti non vanno giudicati, ma riconosciuti e accolti.

Gioia  
Paura  
Rabbia  
Tristezza





a mio agio, lusingato,  
disponibile, deliziato,  
sereno, impaziente,  
in forma, soddisfatto,  
spensierato, confortato,  
sollevato, commosso,  
riconoscente, fiero,  
meravigliato, sicuro di me,  
risoluto, gioioso, leggero,  
entusiasta, curioso,  
forte, libero, tranquillo,  
appagato, in pace,  
ed altro ancora...

esprime gioia



incastrato, inquieto, ansioso,  
timoroso, allarmato  
disorientato, spiazzato  
sconvolto, imbarazzato,  
intimidito, confuso, turbato,  
disturbato, minacciato,  
tormentato, vergognoso,  
spaurito, preso dal panico,  
sconcertato, inorridito,  
terrorizzato, in guardia,  
angosciato, ammutolito,  
complessato, preoccupato,  
ed altro ancora...

**esprime paura**



in collera, fuori di me,  
furente, sollecitato,  
duro, snervato, chiuso,  
inflexibile, contratto,  
aggressivo, frustrato,  
incompreso, scontento,  
seccato, disprezzato,  
insoddisfatto, sfruttato,  
infastidito, perseguitato,  
tormentato, nervoso,  
suscettibile, violento,  
esasperato, teso,  
ed altro ancora...

esprime rabbia



abbattuto, deluso,  
commosso, taciturno,  
esaurito, dolente, svilito,  
svuotato, disgustato,  
spompato, a terra,  
depresso, lacerato,  
schiacciato, pesante,  
demoralizzato, spento,  
triste, costretto,  
scoraggiato, cupo,  
debole, impotente,  
appesantito, sconvolto,  
ed altro ancora...

**esprime tristezza**