

2

SECONDA GOCCIA

Cosa sono e da dove vengono
emozioni, sentimenti e pensieri



SECONDA GOCCIA

Cosa sono e da dove vengono emozioni, sentimenti e pensieri



Le emozioni



Sono reazioni immediate a stimoli esterni: immagini, comportamenti, parole, contatti fisici. Esse sono il modo in cui il nostro corpo "reagisce" a qualcosa di esterno anche fisicamente: pelle d'oca, lacrime, lo stomaco si stringe, respiro meglio, mi tremano le mani o le gambe...

Se viene meno lo stimolo, viene meno anche l'emozione.



SECONDA GOCCIA

Cosa sono e da dove
vengono emozioni,
sentimenti e pensieri

I sentimenti



Permangono in noi, quando passa l'evento che mi ha provocato.

Dipendono da un nostro pensiero, alla luce del quale interpretiamo un'emozione dal nostro punto di vista.

Nascono dalla nostra personale interpretazione di una determinata emozione.

Sono il significato che ha per noi quella emozione.



SECONDA GOCCIA

Cosa sono e da dove
vengono emozioni,
sentimenti e pensieri

I pensieri



Sono valutazioni razionali della realtà che ci sono stati trasmessi.

Possono essere stati “assorbiti” inconsapevolmente nella crescita o scelti consapevolmente e liberamente da noi (per esempio i valori della Legge scout).

Sono i criteri di giudizio del mondo fuori di noi e delle azioni che compiamo, ma anche delle nostre reazioni interiori a ciò che accade fuori di noi.

Guidano la nostra interpretazione delle emozioni, trasformando queste ultime in sentimenti.



SECONDA GOCCIA

Cosa sono e da dove vengono emozioni, sentimenti e pensieri

Esempi di pensieri negativi



Se penso *«Non mi devo fidare nemmeno di mio padre»* e ho paura di fronte a chi mi offre aiuto, asseconderò questa paura.

Se penso *«Posso essere soddisfatto solo se me lo sono meritato»* e provo gioia per un dono ricevuto gratuitamente e senza sforzo, non asseconderò questa gioia.

Se penso *«Non devo perdere il tempo, lo devo sempre usare per qualcosa di utile»* e mi viene l'ansia, perché non sto dedicando questo momento della mia giornata ad un'attività seria e produttiva, asseconderò questa ansia.



SECONDA GOCCIA

Cosa sono e da dove
vengono emozioni,
sentimenti e pensieri

Esempi di pensieri positivi



Se penso *«Dipendo dagli altri e non devo sempre farcela da solo»* e provo gioia perché qualcuno mi aiuta nella difficoltà, accoglierò la gioia.

Se penso *«Sono più dei miei successi e posso sbagliare»* e provo pace quando mi sono impegnato e sbaglio, accoglierò la pace.

Se penso *«La guida e lo scout sorridono e cantano anche nelle difficoltà»* e sono sereno in situazioni difficili, accoglierò la serenità.



SECONDA GOCCIA

Cosa sono e da dove
vengono emozioni,
sentimenti e pensieri

Emozioni e sentimenti nel tempo



Hanno gli stessi nomi (gioia, tristezza, paura e rabbia) ma sono differenti tra loro, perché:

l'emozione ha una durata più breve, immediata e strettamente collegata a qualcosa di esterno che la provoca;

il sentimento invece è ciò che perdura anche quando l'oggetto non è più presente.

