

“Siamo - psicologicamente - fatti così”

Ciao ragazzi, come state?

Come va il vostro pensatoio?

Non so se ci avete fatto caso, ma oltre ad un pensatoio, dove mettere i pensieri, **noi abbiamo costruito, allo stesso tempo un “emozionatoio”** 😄. Eh sì, perché se ci fate caso, **guardare i nostri pensieri per quelli che sono ci serve anche a conoscere meglio le nostre emozioni.**

🤔 Domanda: la sappiamo la **differenza tra pensieri - sensazioni - emozioni?**
Ricapitoliamo:

- **Le sensazioni sono tutto ciò che sentiamo nel corpo** (mani che sudano, buco allo stomaco, tremarella...). Può capitare che non ci facciamo tanto caso, o che le diamo per scontate, ma è importante che ci alleniamo a sentirle 💡 (in realtà non con l'orecchio, ma allenando la nostra percezione del corpo 😊).

- **Le emozioni sono delle etichette che noi mettiamo a queste sensazioni e ai pensieri che ci vengono su di conseguenza** 😬. Ad esempio, è noto che quando sentiamo le “farfalle nello stomaco”, quindi, magari, una sensazione di piacere mista a calore, nello stomaco... possiamo essere innamorati. O quando il cuore ci batte forte e ci sentiamo bloccati, come se non potessimo più fare niente, probabilmente abbiamo paura.

Ma poi ognuno sente le sue. Io, ad esempio, quando sono arrabbiata spesso sento come un pugno allo stomaco e le mani che pulsano, altre volte sento un peso alle tempie. Dipende! **Ognuno sente le emozioni a suo modo, e queste sensazioni possono cambiare a seconda delle situazioni che viviamo.**

Questo vuol dire, udite udite, che **la sede delle emozioni** non è il cuore, come spesso si crede, ma è... **il nostro mitico cervello** 🧠! Lo sapevate?

- Ma cosa c'entrano i pensieri in tutto questo 🤔?
C'entrano perché **noi proviamo emozioni passando dalle sensazioni ma anche dai pensieri.**

I pensieri sono dei segnali elettrici che ci sono nel nostro corpo ad opera dei neuroni, le cellule del nostro cervello.

Ad ogni “scarica elettrica” - ovviamente innocua - facciamo un pensiero, che noi identifichiamo spesso proprio come una voce nella nostra testa. **Niente paura, è normale, non siamo pazzi!** Quelle sono parole che ci servono a capire meglio le situazioni che viviamo; a volte possiamo, però, essere un po' confusi perché magari ce ne sono tanti di pensieri e formano tanti fili delle cuffiette tutti annodati. Per capirli ancora meglio, allora, possiamo scriverli, come dicevamo nel comunicato “Costruiamo un pensatoio”

<https://www.icmatteuccifaenza.edu.it/attachments/article/180/Comunicato%2012.pdf>

C'è chi sentirà prima delle parole nella testa, chi prima qualcosa nel corpo.

Quello che conta è sapere che è tutto collegato, come un grande puzzle da scoprire pezzo dopo pezzo 🧩.

E allora, quali sono i vostri pensieri in questo momento? Quali le vostre sensazioni? Quali emozioni vi ricordano?

Sapete, ad alcuni di voi può essere successo di **passare da un'emozione all'altra in questo periodo di quarantena**: dall'entusiasmo e la gioia del primo periodo ("Non si va a scuola, che felicità!" 😄), alla rabbia ("Perché devo stare chiuso a casa?!" 😡), alla tristezza ("Mi mancano i compagni" 😞), alla paura ("E se..." 😱). E chissà quante altre emozioni abbiamo provato!

E' normale anche questo, come dicevamo le nostre emozioni possono cambiare, e spesso lo fanno perché anche i nostri pensieri cambiano. E anche noi cambiamo con loro.

Dobbiamo solo allenarci a stare dietro a questo cambiamento, ma dalla nostra parte abbiamo il nostro valido compagno pensatoio 💪.

Pensate sia poco? Nient'affatto.

D'altra parte questo può non bastare, e potremmo aver bisogno di qualcuno che ci accompagni 🤝.

Se volete, scrivetemi, sarò qui pronta a leggervi 😊.

A domani!

Faenza, 6 Aprile 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci
sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it