

PERCHE' PROVIAMO SENTIMENTI ? di STELLINA

Da dove vengono i sentimenti che proviamo? Qual è la radice delle nostre emozioni?

Perché c'innamoriamo? Da dove nascono i sentimenti? Gli studiosi si sono interessati alla nascita dei sentimenti, ma noi uomini comuni preferiamo abbracciare la teoria che afferma che i sentimenti fanno parte della natura umana, come lo sono il colore degli occhi, la forma della bocca o il colore dei capelli. Insomma, sono scritti nei nostri geni, tant'è vero che **la gente di tutto il mondo, di culture e civiltà diverse, ama, gioisce, piange e si dispera allo stesso modo, con le stesse espressioni e la stessa gestualità corporea.**

Siamo convinti che le emozioni provengano dal cuore, perché è lì che proviamo tutti i sentimenti. Basti pensare a tutte le espressioni che utilizziamo per esprimere emozioni. Avete mai notato che partono sempre dal cuore? "Avere una stretta al cuore", "Avere il cuore colmo di rabbia", "Sentirsi il cuore scoppiare dalla gioia"...

Purtroppo, per noi romantici, è stato provato che le emozioni hanno una rilevante componente celebrale. E' nel cervello infatti che è deciso tutto, cioè è lì che i giochi vengono fatti e che le pedine vengono mosse! E sempre lì giungono tutti gli stimoli provenienti dal mondo esterno, e dallo stesso si dipartono le risposte agli stimoli (come ad es. l'accelerazione del battito cardiaco o la sudorazione). **Da ciò emerge, dunque, che corpo e mente agiscono all'unisono: si ama con tutto il corpo!** Il cuore batte forte perché irrori sangue dappertutto, c'è bisogno di più aria e tutto scorre più veloce. L'unico ostacolo può essere, a volte, il pensiero che si oppone allo scorrere delle emozioni cercando di rimanere aggrappato all'io e alle sue paure, ma, se è vero amore, anche lui finirà inevitabilmente travolto dall'emozione!

LA PASSIONE

E la passione? Nei popoli occidentali è radicata l'idea che la passione coincida col "perdere la testa". Infatti la passionalità nella nostra cultura è legata all'idea di un'eccitazione, che annulla la capacità razionale di guidare le emozioni, e che ci spinge ad agire con l'impeto del momento. Ecco quindi l'ambivalenza della passione: la negatività della perdita di ragione contro la positività della liberazione delle proprie emozioni. Esistono però, e aggiungerei "grazie a Dio", altre culture in cui quest'ambivalenza non esiste, dove l'idea di passione, intesa come modo di subire gli eventi non è così traumatica, ma anzi stimola il contatto con una realtà

interiore profonda. **Nel Tantra si notano caratteristiche estranee alla nostra idea di passione.** Nessuna rivincita dei sentimenti rispetto alla ragione, ma piuttosto una sana collaborazione. La mente non è spazzata via dall'istinto, ma segue la corrente emozionale incanalandosi nel flusso fino a confondersi col tutto e a sparire. Per capire questa sensazione così diversa dalla nostra, provate a guardare il movimento dell'acqua che passa nel terreno; osservatela mentre riempie gli spazi, aggira gli ostacoli, avanza e ritorna su se stessa e come conquista la discesa e colma la salita. Chiaro il concetto? Ricordate sempre che passione non è abbandonarsi all'istinto, ma guidarlo, incanalandone il movimento senza sottrarre forze al sentimento e vedrete che la passione durerà in eterno!

(APPROFONDIMENTI DEL DISCORSO DA SISTEMARE IN DIVERSI BOX)

EMOZIONI E MOTIVAZIONE

Il tema delle emozioni è stato ampiamente trattato dalla psicologia contemporanea. Se secondo la teoria freudiana le pulsioni fondamentali sono **sex** e **aggressività**, nell'ambito della teoria "comportamentistica" è sottolineato il ruolo svolto dalla "**motivazione**", nel senso che la stessa situazione o gli atteggiamenti di una medesima persona possono suscitare reazioni, emozioni, di diversa natura. Ogni emozione mette in moto dei meccanismi che coinvolgono l'essere umano a tre livelli: psicologico, comportamentale, fisiologico.

EMOZIONI E CORPO FISICO

Il cuore pulsa, le mani sudano, il respiro è affannoso, le gambe tremano...Sono eventi fisiologici, sensazioni che accompagnano molte emozioni, piacevoli, come l'amore, o spiacevoli, come la paura. L'emozione, soprattutto se profonda, provoca alterazioni somatiche, che coinvolgono i sistemi: nervoso centrale, muscolare ed endocrino. Si registrano variazioni significative nella produzione di adrenalina, lo stesso ormone che si attiva, quale risposta allo stress.