

Articolo sul Blog www.massimocreati.it

Titolo: "Emozioni e Sentimenti: La Differenza che Trasforma il Mondo" di Massimo Creati

Nel mondo moderno, dominato dalla frenesia e dall'immediatezza, siamo spesso abituati a vivere inseguendo emozioni intense e rapide.

La gioia momentanea di un like sui social media, il brivido di una notizia in attesa o l'adrenalina di un successo improvviso ci lasciano una sensazione che, pur intensa, è spesso fugace.

Ma cosa accade quando quella scintilla emotiva si spegne? Rimaniamo vuoti o siamo in grado di trasformare quell'energia in qualcosa di più profondo e duraturo?

Questo è il cuore della mia riflessione: la differenza tra emozione e sentimento. Comprendere questa distinzione non solo ci aiuta a crescere come persone, ma ci permette anche di migliorare il mondo e gli altri che incontriamo lungo il cammino.

Emozione: L'Istantaneo che Ci Muove

L'emozione è una risposta istintiva e immediata a un evento. È una scarica che ci spinge ad agire in modo quasi automatico. Pensiamo alla paura, alla sorpresa o alla gioia improvvisa: sono tutte reazioni istantanee e fugaci, legate al presente.

Gli Stoici, ad esempio, consideravano le emozioni come forze da tenere sotto controllo perché, pur essendo potenti, erano viste come potenziali perturbazioni della ragione e della serenità interiore.

La vera saggezza, secondo loro, consisteva nel mantenere la calma e la stabilità, piuttosto che farsi trascinare dalle emozioni.

Sentimento: La Profondità che Costruisce

Il sentimento, al contrario, è più duraturo e radicato.

Si sviluppa attraverso il tempo e l'elaborazione delle nostre esperienze. Mentre l'emozione è un'ondata momentanea, il sentimento è come un mare calmo che riflette la profondità delle nostre vite.

Il sentimento implica una riflessione: non è solo quello che proviamo, ma anche come interpretiamo ciò che proviamo. Il sentimento si radica nelle relazioni, nei legami autentici, nelle esperienze che ci segnano profondamente.

Amore, amicizia, gratitudine, compassione: questi sono sentimenti che non svaniscono, ma crescono con noi e ci trasformano.

Il prof. Umberto Galimberti ha spesso sottolineato la differenza tra emozioni ed esperienze più profonde, come i sentimenti. La società odierna, con la sua attenzione ossessiva all'istante, glorifica l'emozione e rischia di relegare i sentimenti a un ruolo secondario.

Siamo in costante ricerca di nuovi stimoli, nuove emozioni che ci facciano sentire vivi. Tuttavia, quando queste emozioni svaniscono, ciò che resta è spesso un vuoto, perché non abbiamo coltivato nulla di più profondo.

Galimberti ci invita a riscoprire l'importanza dei sentimenti. A differenza delle emozioni, i sentimenti non si consumano rapidamente, ma richiedono tempo, impegno e una profonda connessione con noi stessi e con gli altri. Sono le radici che danno stabilità alla nostra esistenza.

Una Riflessione per la Società Contemporanea

Viviamo in un'epoca di gratificazione immediata. Tutto è veloce, dall'informazione alle interazioni umane. Siamo costantemente esposti a emozioni forti, ma spesso manchiamo di quelle connessioni più profonde che danno senso e stabilità alla nostra vita.

Ciò che ci manca è il tempo per riflettere, per permettere che le nostre emozioni si trasformino in sentimenti duraturi.

Ad esempio, l'amore non è solo un picco emotivo: è una scelta quotidiana, una pratica costante. La gratitudine non è un momento isolato, ma un'abitudine che ci aiuta a riconoscere e apprezzare le benedizioni della vita.

Riflessioni Finali: Un Invito alla Crescita Personale

Se vogliamo vivere vite più piene e autentiche, dobbiamo imparare a coltivare sentimenti, non solo emozioni. Questo richiede tempo, pazienza e la volontà di andare oltre la superficie.

È un percorso che ci porta a essere non solo spettatori della nostra vita, ma partecipanti attivi nella costruzione di legami, valori e significati duraturi.

Le emozioni sono importanti perché ci rendono umani, ma sono i sentimenti che danno profondità alla nostra esistenza. Non possiamo evitare le emozioni, ma possiamo scegliere di non vivere esclusivamente attraverso di esse.

La vera crescita, come persone e come società, avviene quando decidiamo di coltivare sentimenti che arricchiscono e trasformano la nostra vita.

Concludo con tre Domande che mi sono posto e, se ti va, prendi carta e penna, copiale tranquillamente, e rispondi a te stess*, se ti va.

Vedrai ne verrà fuori una magia di consapevolezza:

- Inseguo emozioni fugaci o coltivo sentimenti profondi?
- Vivo cercando scosse istantanee o costruendo legami che arricchiscono a lungo termine?
- Come posso trasformare le emozioni del presente in sentimenti che arricchiscono la mia vita e quella degli altri?