

# Le emozioni: un libro per esplorarle

Le emozioni svolgono un'importante funzione conoscitiva: ci aiutano a categorizzare la realtà e a dare significato alle nostre esperienze. Ci consentono di orientarci nel mondo e di dargli senso.

 di **Claudia Casini**  3 minuti di lettura 17 settembre 2019

A che cosa servono le emozioni? La risposta può suggerircela già l'etimologia della parola: a e-movere, trasportare fuori, muoverci. Ciascuna emozione è una bussola che, fin dai primi momenti della nostra vita, ci consente di orientarci nel mondo e dargli senso.

Le emozioni dunque svolgono un'importante funzione conoscitiva: ci aiutano a categorizzare la realtà e a dare significato alle nostre esperienze. Hanno anche una funzione comunicativa: permettono di “avvertirci e avvertire” che nel mondo sta accadendo qualcosa di importante e significativo per noi. Non sempre servono le parole, talvolta è sufficiente un'espressione del viso, una postura: perché le emozioni sono prima di tutto esperienze corporee che implicano una predisposizione all'azione. Considerata la loro importanza, è vitale dialogarci, integrarle con i nostri pensieri, entrarci in contatto. Il libro [Inside Out](#) aiuta i più giovani a conoscere Gioia, Disgusto, Paura, Rabbia e Tristezza. Sono le protagoniste dell'omonimo film-cartone della Disney Pixar che qui ci raccontano la storia ciascuna dal proprio punto di vista, spiegandoci perché tutte sono necessarie a Riley, la piccola protagonista.

## Le emozioni “negative”

Comprendere il ruolo di Gioia è semplice: serve a divertirsi, fantasticare, essere felici. Ma che dire delle emozioni “negative”? Non sarebbe meglio fare a meno di arrabbiarci, disgustarci, impaurirci, essere tristi? La stessa Gioia, in questo libro, risponde di no: «Paura protegge Riley dai pericoli, Disgusto le impedisce di farsi avvelenare fisicamente e mentalmente, Rabbia la aiuta a farsi rispettare». E Tristezza? È proprio lei che alla fine della storia rimette Riley in contatto con il suo mondo interno (Inside) e, di conseguenza, con il suo mondo esterno (Out). Quella Tristezza che all'inizio del suo monologo dichiara: «L'ho aiutata a piangere quando era appena nata, aveva solo trentatré secondi. Era importante che piangesse in quel momento. Aveva appena fatto capolino nel mondo, un mondo grande e sconosciuto. E lei era così piccola e affamata, aveva freddo e voleva stare al calduccio. Allora si è messa a piangere e ha ottenuto

ciò che desiderava». Tristezza sa ascoltare e spesso si trasforma in dolcezza, in una calda indulgenza: «Le lacrime mi aiutano a rilassarmi e a sentire tutto il peso dell'esistenza». È importante sentire questo peso, accoglierlo, dargli spazio... e in questo modo alleggerirlo, come dice Gioia: «Spesso, proprio per merito di Tristezza, la felicità di Riley era stata ancora più grande».

## **L'importanza di sentire le emozioni**

Questo libro, dunque, aiuta a conoscere e ri-conoscere il significato delle proprie emozioni, abilità fondamentale: il momento più drammatico del film, e anche del libro, è quando la possibilità di provare emozioni “si spegne”. Senza emozioni siamo come persi, senza bussola, in una foresta sconosciuta. Le difficoltà non nascono dal sentire emozioni “negative”, ma dal non permettersi più di sentire qualcosa: qualsiasi emozione si possa provare (positiva, negativa, apparentemente assurda...) deve essere quindi accolta e compresa perché ha senso. Alla fine della storia, le emozioni sono diventate «un'ottima squadra» e finalmente c'è posto per tutte. Sarebbe bello se i bambini e le bambine, anche grazie a questo libro, si riconoscessero più legittimati a provare e condividere tutte le loro emozioni potendole sentire non ostacoli, ma possibilità di crescita.