

Emozioni, memorie e canto

2 Gennaio 2022



Il ruolo delle emozioni e del canto per il benessere

Vi è mai capitato di agire in maniera automatica di fronte ad una situazione di pericolo, senza prima riflettere su ciò che avreste voluto fare? Vi è mai successo di reagire in maniera eccessiva senza capirne il motivo? Quel che accade in queste situazioni è dovuto all'impulso delle emozioni. Esse sono agenti propulsori che giocano un ruolo fondamentale nella psiche umana e che, in particolari momenti della nostra esistenza, si manifestano in maniera sproporzionata. Tutte le emozioni sono impulsi ad agire che l'evoluzione ci ha donato per gestire in tempo reale le emergenze della vita.

Le emozioni che quotidianamente tutti noi sperimentiamo sono: collera, tristezza, paura, gioia, amore, sorpresa, disgusto e vergogna. Ognuna ha un ruolo unico, rivelato da caratteristiche biologiche distintive. Paul Ekman, ricercatore presso la University of California di San Francisco, ha scoperto che per quattro delle otto emozioni fondamentali – paura, collera, tristezza e gioia – vi sono espressioni facciali specifiche riconosciute in ogni cultura del mondo. Dalle emozioni derivano gli stati d'animo, i quali sono più attenuati e durevoli, mentre da questi ultimi provengono i temperamenti, ossia la propensione a vivere una certa emozione con maggior frequenza.

>>> *Continua nel pdf allegato*

Elisabetta Paoli