profonda tristezza, o una leggera delusione.

Il linguaggio che parliamo non facilita l'espressione di ciò che sentiamo. Potremmo usare il verbo "sentire" senza esprimere affatto ciò che sentiamo. Notate come, nelle frasi seguenti, il soggetto non esprime un sentimento se al verbo sentire fa seguire espressioni come "che io", "che lui", "che lei", "che loro", "come se", e così via.

"Sento che dovresti essere più scaltro".

"Sento che ho altro di meglio da fare".

"Sento che non sono stato trattato in modo equo".

"Mi sento come se mi stessero costringendo".

"Sento che loro vogliono che me ne vada".

In realtà, non sappiamo come i soggetti che esprimono queste frasi si sentono. Potremmo indovinare, ma potremmo sbagliarci. La persona che esprime l'ultima frase potrebbe essere disperata o estremamente felice all'idea di andarsene.

Quella che segue è una lista di parole che può aiutarvi ad ampliare il vostro vocabolario di sentimenti. Non è affatto esauriente. Aggiungete pure i sentimenti che volete.

COME CI SI PUÒ SENTIRE QUANDO I NOSTRI BISOGNI SONO SODDISFATTI?	COME CI SI PUÒ SENTIRE QUANDO I NOSTRI BISOGNI NON SONO SODDISFATTI?
a proprio agio	*a disagio*
affascinato	*abbattuto*
affettuoso	*addolorato*
alleggerito	*adirato*
allegro	*affaticato*
ammaliato	*afflitto*
appagato	*affranto*
appassionato	*agitato*
assorto	*allarmato*
attento	*amareggiato*
attirato	*angosciato*
baldanzoso	*annoiato*
beato	*apatico*
ben disposto	*arrabbiato*
brioso	*assonnato*
caldo	*atterrito*
calmo	*avverso*
caloroso	*avvilito*
coinvolto	*confuso*
commosso	*contrariato*
compiaciuto	*costernato*
contento	*cupo*
curioso	*demoralizzato*
deliziato	*depresso*
di buon umore	*di malumore*
disinvolto	*diffidente*
dissetato	*disgustato*
disteso	*disilluso*
divertito	*disinteressato*
eccitato	*disperato*
elettrizzato	*dispiaciuto*
emozionato	*distaccato*
entusiasta	*dolente*
estasiato	*dubbioso*
esuberante	*esasperato*
esultante	*esausto*

COME CI SI PUÒ SENTIRE QUANDO I NOSTRI BISOGNI SONO SODDISFATTI?	COME CI SI PUÒ SENTIRE QUANDO I NOSTRI BISOGNI NON SONO SODDISFATTI?
felice	febbrile
festoso	fiacco
fiducioso	freddo
flessibile	frustrato
frizzante	furibondo
gaio	furioso
giocoso	geloso
gioioso/pieno di gioia	imbarazzato
giubilante	impacciato
grato	impaurito
immerso	impaziente
impaziente	impensierito
impressionato	impotente
in armonia	in ansia
in attesa	inappagato
inebriato	in apprensione
in equilibrio	inasprito
incantato	incerto
incoraggiato	in colpa
incuriosito	incontrollabile
intenerito	incurante
interessato	indifeso
ispirato	indifferente
leggero	infastidito
libero	infelice
lieto	infervorato
lucido	inorridito
meravigliato	inquieto
morbido	insensibile
orgoglioso	insicuro
ottimista	insoddisfatto
pacifico	invidioso
partecipe	irrequieto
pieno di ammirazione	irritabile
pieno di amore	irritato
pieno di coraggio	letargico

COME CI SI PUÒ SENTIRE QUANDO I NOSTRI BISOGNI SONO SODDISFATTI?	COME CI SI PUÒ SENTIRE QUANDO I NOSTRI BISOGNI NON SONO SODDISFATTI?
pieno di entusiasmo	malinconico
pieno di energia	mesto
pieno di speranza	nervoso
placido	ostile
posato	pensieroso
quieto	perplesso
raggiante	perso d'animo
rallegrato	pessimista
rapito	pieno di paura
rasserenato	pieno di rancore
riconoscente	pieno di vergogna
rigenerato	preoccupato
rilassato	raccapricciato
rinato	rammaricato
rincuorato	rattristato
rinforzato	reticente
rinfrescato	riluttante
rinvigorito	risentito
riposato	sbigottito
riscaldato	scettico
ristorato	scioccato
risvegliato	scocciato
sazio	sconsolato
sbalordito	scontento
sciolto	sconvolto
sensibile	scoraggiato
senza fiato	scosso
sereno	seccato
sfavillante	senza energia
sicuro	sfiduciato
soddisfatto	sfinito
solido	sgomento
sollevato	snervato
sopraffatto (dalla gioia)	solo
sorpreso (dalla gioia)	sopraffatto

COME CI SI PUÒ SENTIRE QUANDO I NOSTRI BISOGNI SONO SODDISFATTI?	COME CI SI PUÒ SENTIRE QUANDO I NOSTRI BISOGNI NON SONO SODDISFATTI?
spensierato	sospettoso
speranzoso	spaventato
stregato	stanco
stupito	stordito
sveglio	stressato
toccato	stufo
tranquillo	suscettibile
vibrante	svogliato
vigile	teso
vivace	timoroso
vivo	titubante
zelante	triste
	turbato

ESERCIZIO 2: L'ESPRESSIONE DEI SENTIMENTI

Se volete verificare se siamo d'accordo sull'espressione dei sentimenti, fate un cerchietto attorno ai numeri delle frasi in cui sono espressi a parole dei sentimenti.

1. "Sento che sei arrabbiato".
2. "Sono felice di vedere che hai finito il compito".
3. "Mi sento triste perché vorrei che tutti voi vi sentiste di appartenere a questa scuola, e vedo che per te non è così".
4. "Sei proprio simpatico".
5. "Quando hai presentato a tutti il tuo nuovo compagno, mi sono sentita felice".

6. "Sono grato che tu mi abbia raccontato le tue preoccupazioni".
7. "Sento che voi studenti non state facendo del vostro meglio".
8. "Sono preoccupato che tu non abbia abbastanza tempo per finire il compito".
9. "Quando non fai quello che ti dico di fare, sento che mi manchi di rispetto".
10. "Mi sento felice di vedere che state imparando".

Queste sono le mie risposte per l'esercizio 2:

1. *Se avete cerchiato questo numero, non siamo d'accordo. Penso che dire "sento che sei arrabbiato" non esprima un sentimento. Piuttosto, esprime quello che chi parla pensa che l'altra persona stia provando; non esprime i sentimenti di chi parla. Ogni volta che le parole "mi sento" sono seguite da: "che", "come se" e da qualunque pronome diverso da "io", quella che segue di solito non è l'espressione di un sentimento. Esempi di sentimenti potrebbero essere "mi sento preoccupato" o "sono curioso".*
2. *Se avete cerchiato questo numero, siamo d'accordo sul fatto che è stato espresso un sentimento.*
3. *Se avete cerchiato questo numero, siamo d'accordo sul fatto che è stato espresso un sentimento.*
4. *Se avete cerchiato questo numero, non siamo d'accordo. Penso che dire "sei simpatico" non esprima un sentimento. Secondo me, esprime una valutazione sull'altra persona. Chi parla ritiene che l'altra persona sia simpatica, ma non esprime i propri sentimenti. Un'espressione di sentimento potrebbe essere: "Mi sento allegro" o "quando ti vedo mi sento felice".*
5. *Se avete cerchiato questo numero, siamo d'accordo sul fatto che è stato espresso un sentimento.*