

Sensazioni e sentimenti

*Introspezione nelle emozioni umane*

**Roberto Bartocci**

**SENSAZIONI  
E SENTIMENTI**

*Introspezione nelle emozioni umane*

*Poesie*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2024  
**Roberto Bartocci**  
Tutti i diritti riservati

*“A me, che c’ho creduto prima  
di chiunque altro.”*

*“Non esiste fallimento,  
se dall'errore poi ci trai un insegnamento.”*

## Prologo

L'essere umano è un mistero.

Non è facile da gestire e da capire.

Siamo più difficili e complicati di quanto potessimo immaginare. Vivendo sperimentiamo centinaia, se non migliaia di emozioni e sentimenti. Alcuni più, altri meno belli. Alcuni rendono più deboli, altri più forti. Alcuni tirano fuori il meglio di noi, altri invece, tirano fuori la parte peggiore, quella più scura. Alla fine è la natura. La nostra natura.

Siamo deboli. La gente, le persone in generale sono deboli, e questo fa di noi dei pupazzi in mano ai nostri sentimenti, alle nostre sensazioni. Esse modificano significativamente la nostra vita, la cambiano su vari fronti e livelli, poiché ogni emozione provata lascia un segno più o meno evidente, che nel tempo, comunque, lascia la propria impronta. Il proprio segno. Nell'arco della nostra vita proviamo tante cose: dalla felicità, alla tristezza, alle gioie, i dolori; e ogni tipo di sentimento nasce dal contesto in cui si sta vivendo. E la vita porge migliaia di contesti differenti, ognuno con le proprie caratteristiche e peculiarità.

Hanno una grande influenza su di noi, questo perché siamo esseri fragili, proprio a livello mentale. Mentalmente siamo pieni di dubbi,

incertezze, fragilità. Abbiamo proprio l'anima debole.

L'essere umano ha sempre bisogno di un conforto, di una mano d'aiuto, qualcuno che lo sollevi nei momenti difficili, qualcuno che lo aiuti, che lo sappia prendere. Soli, molte volte, non concludiamo niente. Totalmente solo l'umano non riesce ad andare avanti. La solitudine per le persone può essere produttiva, ma allo stesso tempo può essere molto distruttiva. Questo dipende molto dal carattere dell'individuo, dalla sua natura. Non è detto che la solitudine lo distrugga, ma varia a seconda del caso. Può portare benessere come malessere. I sentimenti e le sensazioni ci caratterizzano. Le sensazioni e i sentimenti caratterizzano la nostra persona, il nostro carattere, i nostri modi di fare, dire e parlare. In base a ciò che proviamo, viviamo e i momenti che passiamo, si sviluppano i nostri sentimenti. Un sentimento, solitamente è duraturo, tende a restare nel tempo; a differenza delle sensazioni che generalmente hanno una durata più breve. Breve ed incisiva. Oltre a questo, li contraddistingue il fatto che le sensazioni hanno un valore relazionale, i sentimenti nonostante abbiano già forme proprie, si riferiscono ad esperienze o sfere private. Ma anche le sensazioni sono caratterizzate da sfere private; la differenza è relativa, e tante volte, è anche minima. Resta il fatto che un mondo senza sensazioni o senza sentimenti, è un mondo morto.

Un mondo non vivo, appassito.

Perché alla fine sono essi, belli o brutti che siano, nel bene o nel male, che trasmettano

vibrazioni positive o meno, a caratterizzare il pianeta e le persone.

Se siamo chi siamo, nei pregi e nei difetti, è grazie a ciò che abbiamo provato e passato. Sentimenti positivi e negativi, che hanno messo mattone su mattone per formarci. Siamo come spugne, assorbiamo da tutto ciò che ci circonda. Assorbiamo da tutti e tutto, iniziamo da piccoli e finiamo solo quando chiudiamo gli occhi. Non si smette mai d'imparare. Capita che dagli altri impariamo qualcosa, a prescindere dall'età, religione, classe sociale, politica, e chi più ne ha, più ne metta. A volte è vero, essere duri e non mostrare le proprie fragilità, e quelle che sono le nostre emozioni è sollevante, perché si può avere paura di come ti vedano gli altri e da ciò che possano pensare, e allora si sceglie di passare per la pietra, quello che non prova nulla, ma il tempo se tenuto tutto dentro e messo sotto chiave, sgretola ogni pezzo del nostro cuore e della nostra anima. E ci demolisce come persone. Perché essa non è la nostra dimensione, non siamo fatti per non mostrare ciò che proviamo.

Il sentimento è la fiamma che ci tiene vivi, la fiamma che rende belli i rapporti umani, la fiamma che rende gli umani passionali e perché no, misteriosi. Un mistero avvolgente, un'incognita attrattiva.

È arte. Noi siamo arte. Le nostre sensazioni sono arte. Dobbiamo imparare ad accettare qualunque tipo di sensazione o di sentimento, perché volere o meno, caratterizzano la nostra vita. Non accettarli, significa non accettare noi stessi, non accettarsi come persone e non accettare la realtà che ci circonda.



Ogni sensazione, emozione o sentimento, ha la propria storia e il proprio aspetto, e qualunque esso sia, merita di essere vissuto fino in fondo. Bisogna viverlo, assaporarlo, bello o brutto che sia, perché ha origini pure, visto che proviene dal cuore. Bisogna imparare ad ascoltarsi, ascoltare ciò che si prova, perché alla fine le nostre emozioni hanno tutte ugual valore. Impariamo a capirci, a capire noi stessi, quando impariamo a capire ciò che si prova, quando s'impara a leggersi dentro, e non esiste età alla quale si possa imparare. Non si può fuggire da ciò che siamo stati, siamo, e saremo destinati ad essere.