

ESPERIENZE CON LA BIOENERGETICA

Premesse

La comunicazione è un' azione che si compie nei confronti di se stessi; è un'insieme di atteggiamenti espressi nell'interazione con le persone e le situazioni.

E' soprattutto attraverso il corpo che la persona si trova ad esprimere una molteplicità di messaggi impliciti e/o espliciti relativi a se stessa e alle conseguenti reazioni della realtà esterna.

In tal modo, l'espressione del corpo insieme alla parola, il linguaggio, permette all'essere umano di prendere globalmente contatto con la complessità e totalità di essere "persona" che agisce e reagisce.

La bioenergetica si interessa di energia, di emozioni e di sentimenti, ma come?

In qualità di approccio per la comprensione della comunicazione umana, la bioenergetica, tratta e parla della vitalità del corpo unito alla mente.

Essa nasce come reazione ad una ipostazione sull'uomo che privilegia la vita della mente rispetto al corpo, una prassi che dà voce alla verbalizzazione delle esperienze psichiche, interpersonali e sociali dell'essere umano.

Il precursore di un approccio corporeo olistico della persona è W. Reich, psicoanalista viennese.

Reich contestò il suo maestro Freud affermando che, non è tanto importante quello che il paziente dice, ma è importante come lo dice.

Reich si riferisce a questo proposito a tutte le espressioni del corpo nell'atto di comunicare ed in particolare prende in considerazione la postura, il camminare, il tono della voce e il contatto oculare.

Solamente in un secondo tempo, lo psicoanalista viennese, osservò che il corpo era essenziale nello sviluppo del processo psichico dell'individuo tanto da influenzare la sua personalità e il suo carattere nel percorso della crescita, dall'infanzia all'età adulta.

Di fatto, Reich, sostiene che l'uomo "nasce felice" e che poi diventa "infelice" per colpa della società dove, in particolare, si sofferma sulla famiglia quale microsistema primario della società.

Così egli arrivò alla conclusione che non è possibile parlare di corpo e mente come due entità separate: la psiche e il corpo sono aspetti della stessa realtà.

In tale senso le modalità specifiche attraverso le quali un individuo agisce e reagisce non costituiscono un approccio esclusivamente psicologico ma si configurano anche a livello somatico.

Così Reich teorizza il rapporto corpo e mente introducendo il concetto di "identità funzionale psicosomatica" affermando che gli atteggiamenti muscolari o caratteriali dell'ingranaggio psichico hanno la stessa funzione, si possono influenzare reciprocamente e sostituirsi l'un con l'altro.

La psiche e il soma sono inseparabili ed identici nella loro funzione: le emozioni, il carattere e gli atteggiamenti muscolari costituiscono un insieme unitario.

In tal modo non esiste un'emozione che non posseda degli aspetti somatici: il ritmo della respirazione e il battito cardiaco, apertura e chiusura dei capillari con conseguente sensazione di caldo e freddo, dilatazione o restringimento delle pupille, contrazione o rilassamento degli sfinteri, fenomeni ormonali come il rilascio di adrenalina con l'aggressività ecc.

Soprattutto Reich comprende l'importanza del movimento nella espressione delle emozioni.

Che cosa significa quindi esprimere l'emozione?

Dal latino ex-premere ed ex- muovere: non ci si può ex-premere senza prima ex muovere.

Il contributo che l'analisi bioenergetica può dare in tal senso è legato al significato che attribuisce alle parti del corpo:

- LA PARTE ANTERIORE : è un flusso energetico che riguarda i sentimenti di tenerezza, compassione, la fede e tutti quei sentimenti teneri legati alla inspirazione.

- IL ROSSORE COLLERICO: è un sentimento isolato dalla parte tenera.

- LA PARTE POSTERIORE : è nido dell' aggressività, della collera, del furore. Sono espressioni e movimenti legati all'atto espiratorio. La zona pelvica ne fa parte per quanto riguarda la sessualità. In particolare le tensioni legate alle spalle e alla contrazione alla base del collo sono indicative della difficoltà di esprimere sentimenti ed emozioni.

- LA TRISTEZZA è il sentimento del cuore disgiunto dalla parte posteriore del corpo.

- LA TESTA: è sede della razionalità e della fantasia. La testa comunica con le altre parti del corpo mediante il collo. Se la testa viene tenuta rigidamente dai muscoli del collo tesi per la paura di "perderla" il bacino non può muoversi liberamente, riducendo così la scarica dell'eccitazione sessuale.

- IL COLLO: mette in comunicazione la testa con le parti anteriore e posteriore del corpo; il collo rigido indica falso orgoglio ed ostinazione; il collo corto può indicare la paura di esprimere; il collo sottile è indicativo dell'assenza di comunicazione tra la testa e il resto del corpo. In generale la tensione al collo indica la paura di lasciarsi andare. Quando la tensione è di vecchia data si può avere l'artrosi delle vertebre cervicali.

- IL VOLTO: la libera espressione degli occhi, della fronte, della bocca e delle guance viene impedita per la presenza delle tensioni muscolari, una maschera che viene portata inconsciamente. In questi casi si parla di inespressività delle emozioni e dei sentimenti (il pianto, il sorriso, la gioia, la rabbia ecc.).

- GLI ARTI SUPERIORI: sono di contatto, di conoscenza, di espressione affettiva sin dalla nascita. Le forti contrazioni alle braccia, le mani serrate a pugno indicano una resistenza nel lasciarsi andare e nell'esprimere le emozioni e i sentimenti soprattutto in relazione alle figure parentali.

- GLI ARTI INFERIORI: sono di adattamento all'ambiente affettivo ed emozionale quali fondamenta della struttura dell'IO.

-LA PAURA E L'ANSIA DI CADERE : è causata dal ritiro dell'energia dalle gambe e dai piedi ed è collegata con la tensione del diaframma che impedisce una libera respirazione e motilità del corpo.

-LA DISSOCIAZIONE TRA LA PARTE INFERIORE E SUPERIORE DEL CORPO rappresenta il più comune disturbo nell'uomo oggi.

La posizione dei piedi nella "camminata" indica il tipo di personalità: aggressiva se il piede ha un contatto prevalentemente sulle punte, passiva, di fuga se il piede ha un contatto prevalente sui talloni.

In questi casi le ginocchia e le caviglie sono rigide data la presenza di tensioni.

La persona equilibrata o affermativa poggia tutto il piede prevalentemente sul pavimento, un piccolo tocco sul tallone sino ad arrivare in modo incisivo sulle punte. Da seduto il soggetto può indicare insicurezza e conflitto quando i piedi si trovano in direzione opposta.

-Il BACINO: è unito al resto del corpo dal diaframma. Qualsiasi tensione del corpo che restringa la respirazione o impedisca il "grounding" (stabilità nell'ambiente) limita la mobilità del bacino e le conseguenti tensioni impediscono a loro volta di sentire le sensazioni sessuali.

- IL CUORE: è sede dei sentimenti perché comunica con la bocca e la gola, con le mani e le braccia, con la pelvi e gli organi genitali.

Prendendo in riferimento le indicazioni dell'analisi bioenergetica, le reazioni corporee delle persone possono essere divise in tre gruppi.

Nel primo il corpo o le parti del corpo possono essere in continuo movimento e la respirazione affannosa perché il soggetto prova una forte ansia dalla quale vuole fuggire. Questi movimenti possono essere fatti di scatto e frequentemente.

La persona in altre parole si dimostra nervosa e irascibile anche nella voce. In questi casi sono più implicati gli arti superiori, muove continuamente le braccia e le mani ed inferiori, sposta continuamente le gambe e il bacino. La verbalizzazione è velocissima.

Si tratta di una persona che in quel momento è particolarmente troppo carica di energia ma i suoi muscoli sono contratti.

Nel secondo gruppo il corpo si può "chiudere", la respirazione diviene lenta e difficile per proteggersi da quello che sta provando, resiste cioè con passività agli stimoli esterni dati. In questi casi sono implicati non solo gli arti inferiori (i piedi per esempio si incrociano o le gambe si accavallano) ma anche le braccia rivolte e chiuse al petto, le mani sono chiuse a pugno e le spalle accartocciate. La voce è lieve e bassa. Vi è difficoltà nella verbalizzazione e la presenza di forti tensioni mascellari.

Il soggetto può lamentare il nodo alla gola e può sentire il petto pesante.

Si tratta di una persona che in quel momento è scarica di energia.

In questi casi è particolarmente importante tenere in considerazione l'argomento o l'aspetto che ha scatenato tali reazioni.

Il terzo gruppo rappresenta la risoluzione del problema o conflitto.

Il respiro diventa progressivamente libero, i piedi acquisiscono un buon contatto con il pavimento, aderiscono al pavimento e sono tra loro paralleli, il bacino e la schiena sono comodamente appoggiati alla sedia, le spalle sono rilassate, le ginocchia sono morbide nella camminata; la voce è chiara ed incisiva, l'espressione è fluida; il volto diviene espressivo e la pelle riprende la sua lucentezza.

Le azioni danno il senso della tonicità e fluidità muscolare, della sicurezza e della felicità nell'"abitare il proprio corpo".

Sta diventando od è una persona "affermativa".

PRIMA ESPERIENZA: vi vorrei chiedere di andare all'ultimo episodio in cui avete vissuto una emozione particolare, di prendere ancora contatto con questa emozione osservando però il vostro comportamento o altro al cinema o a teatro. Oppure ricordare un episodio che ha coinvolto emotivamente una persona che stava con voi : osservate l'espressione del movimento del corpo. Fatevi una idea di che cosa e come ha vissuto quell'esperienza.

Quindi quando nasce il problema che porta la persona ad **essere infelice?**

Il problema nasce quando blocchiamo le emozioni e i sentimenti: reprimiamo dal latino re-premere. L'abitudine a re-premere provoca la resistenza a comunicare con l'esterno e con se stessi attraverso le contrazioni muscolari croniche, l'ipotonia cronica e l'affievolimento della respirazione.

SECONDA ESPERIENZA: ditevi a bassa voce : il mio nome è E poi io sono Qual è la differenza ?

Secondo G. Downing, psicoanalista che si interessa **di relazioni oggettuali**, l'approccio verbale deve essere integrato con quello corporeo perché il corpo è il primo organo di relazione dell'individuo con l'ambiente fisico e umano.

Ricordiamo che il contatto fisico che il bambino ha con le figure parentali e di accudimento che si stabilisce attraverso lo sguardo, il sorriso, i gesti e i movimenti, influenza lo sviluppo delle rappresentazioni e dei modelli di interazione sia motori che verbali i quali solo in parte, essendo innati, sono influenzati dalla relazione con l'ambiente.

Di fatto sembra che le difese corporee aiutino a reprimere emozioni non volute, ricordi dolorosi, desideri proibiti minacce avvertite nei contatti con le persone e gli eventi, forme di eccitazione e attivazioni corporee non desiderate.

In America negli anni cinquanta Alexander Lowen, allievo di Wilhem Reich approfondisce gli studi e la prassi terapeutica del suo maestro e definisce in forma teorica e pratica la Bioenergetica che oggi utilizziamo non solo nell'ambito della psicoterapia ma anche come conoscenza di sé e dell'altro nel mondo del lavoro e nella vita comune.

TERZA ESPERIENZA: posatevi le mani sulla pancia e rendetevi conto di come respirate e lasciate andare ogni pensiero e ogni sensazione senza porvi nessun obiettivo specifico..... alla fine avrete una idea di come respirate

Le tensioni muscolari croniche rappresentano la controparte fisica di conflitti psichici e attraverso di esse i conflitti si strutturano nel corpo sotto forma di restrizione dell'ampiezza respiratoria e limitazione della motilità.

Si tratta di tensioni che emergono come correlate di esperienze traumatiche ricorrenti nella prima infanzia che si cronicizzano integrandosi nella struttura corporea e nel comportamento.

Il soggetto perde così completamente la consapevolezza del loro significato e del modo in cui potersene liberare.

QUARTA ESPERIENZA: chiudete gli occhi e fate un giro nel vostro corpo: sentite la sensazione dei vostri piedi e delle gambe nel contatto con il suolofate caso alla sensazione che provate nella vostra schiena nel contatto con la spalliera alla fine aprite gli occhi e guardate la posizione delle parti del vostro corpo quale idea vi siete fatti di voi ?

La bioenergetica fa parlare di se stessa la persona attraverso la struttura del suo corpo, la relazione delle sue parti e il movimento.

La base somatica della psicologia dell'IO o meglio l'identità della persona è la consapevolezza della percezione. **Ciò che si percepisce è un movimento. Quindi è il movimento che precede la percezione e la consapevolezza avviene per ultima.**

QUINTA ESPERIENZA: la camminataimmaginate, pensate di camminare su diversi tipi di terreno, il ghiaccio, la sabbia ecc. ecc. e, mentre lo pensate muovete il vostro corpo. Quali differenze notate? Qual è il terreno più facile e quale il più difficile per voi?

L'intensità del movimento è il rapporto con la qualità della percezione: qualsiasi sensazione e percezione dipende dal movimento del corpo.

Il concetto di sensazione si applica solo quando viene percepito un evento interno.

La maggior parte delle funzioni dell'organismo sono inconscie o inconsapevoli.

Una attività diventa conscia quando urta contro la superficie del corpo

Ci sono movimenti dell'organismo che, a causa della repressione dei bisogni o della resistenza a riconoscerli come tali, impediscono al soggetto di raggiungere la consapevolezza degli stessi.

Dopo queste velocissime riflessioni consideriamo il fatto che il movimento è lo spostamento nello spazio fisico delle parti del corpo in qualsiasi posizione si trovi il soggetto (in piedi, seduto o steso)

La sicurezza emozionale non può essere scissa da quella del movimento in quanto la persona sana, senza problemi, sta in armonia con il suo corpo e la mente.

E' questa armonia che gli permette di esprimere i sentimenti.

Quando per esempio la collera è grande i muscoli degli arti inferiori e superiori, soprattutto quelli superiori, rimangono indolenziti dallo sforzo di trattenere l'impulso di esprimerla.

Invece le tensioni alla gola indicano la difficoltà di esprimere a parole un sentimento perché ritenuto doloroso. Le mascelle contratte e le labbra chiuse sono modalità per trattenere la rabbia e la voglia di mordere.

In altre parole vi è la mancanza di "vigore nell'azione e nell'espressione" nel paziente che verbalmente afferma "io sono debole" in quanto manca la sensazione del SE'.

D'altra parte un IO forte che è segno di salute emozionale può utilizzare la sua energia per la repressione di emozioni e sentimenti. In questo caso vi è la presenza di una grave nevrosi.

SINTESI DELLE STRUTTURE CARATTERIALI

SCHIZZOIDE: HA ORIGINE DA UN UTERO FREDDO.

FISICAMENTE: DISARMONICO TRA TESTA E CORPO
PALLIDO, SPESSO CALVO, SGUARDO FISSO O
NON GUARDA, PIEDI PIATTI, CAVIGLIE RIGIDE, LA
SUA ENERGIA VA' ALLA TESTA, GELO NEL COLLO,
NELLA VITA E NELLE GIUNTURE.

COMPORTEMENTO: MECCANICO, NEGA I SUOI BISOGNI,
ESPLODE FACILMENTE, DIFFICOLTA' NEL CONCENTRARSI, ESASPERA LA VITA,
PERCEPISCE SENTIMENTI PROFONDI CHE TRASFERISCE IN
ESPRESSIONI ARTISTICHE.

SCHIZZOFRENICO: HA ORIGINE DA GRAVI PAURE NELLE ESPERIENZE INFANTILI,
SI E' RITIRATO DALLA REALTA' ESTERNA.

FISICAMENTE: SENZA CONTROLLO MUSCOLARE, MOBILITA' RIDOTTA.

COMPORTEMENTO: ATTEGGIAMENTO DI TERRORE.

ORALE: HA ORIGINE DA UNA INADEGUATA RISPOSTA AFFETTIVA DOPO LA
NASCITA

FISICAMENTE: SECCHENZA, PALLORE, LO SGUARDO DOLCE SI PROTRAE IN
AVANTI, COLLO RIGIDO, SPORGE IN AVANTI CON IL BACINO, SPALLE MOLLI SENZA
ENERGIA COME LE BRACCIA, PIEDI PIATTI E DEBOLI, IL PESO GRAVA SULLE
SPALLE, SULLA PELVI E SUI TALLONI, LE GAMBE SI STANCANO FACILMENTE, LA
RESPIRAZIONE E' POCO PROFONDA

COMPORTEMENTO: STATO DI APNEA, DELUSO, SOLO, DIPENDENTE, ANORGASMIA
E DIFFICOLTA' ERETTIVA, CAMBIA SPESSO PARTNER E LAVORO, DIFENDE I PIU';
DEBOLI, IL SUO INTERESSE E' NARCISISTICO E PECCA DI ONNIPOTENZA, NEL SESSO
CERCA IL CONTATTO E NON IL PIACERE.

RIGIDO: ISTERICO- FALLICO NARCISISTICO.

HA ORIGINE DA UNA MANCATA RISOLUZIONE DEL COMPLESSO EDIPICO.

FISICAMENTE: CORPO ARMONIOSO NELLA DONNA, PICCOLA O PESANTE
NELL'UOMO CON MASCELLE SOLIDE ED AGGRESSIVE PRONUNCIATE IN AVANTI, IL
POLSO SOTTILE LE ANCHE STRETTE.

COMPORTEMENTO: L'AMORE E LA TENEREZZA NON SI COMBINANO CON LA
SESSUALITA'.

LA MANCANZA DI CONTROLLO PROVOCA PAURA ED ANGOSCIA TANTO DA
CAUSARE L'INCREMENTO DEL FLUSSO SANGUINEO CHE CONVERTE L'ANGOSCIA IN
BLOCCO SOMATICO.

LA RABBIA SI LIBERA CON LE MANI E LE GAMBE.

LA MOTILITA' DEI FIANCHI E L'USO DEGLI OCCHI NELLA DONNA SERVE PER ATTIRARE IL MASCHIO NELL'ATTO SESSUALE CHE SI ESPRIME CON AGGRESSIVITA'. NEL MASCHIO SI SVILUPPA IL MODELLO DELL'INSEGUIMENTO, VALUTA IN RELAZIONE AL NUMERO DI RAPPORTI MA IL PIACERE E' LIMITATO E DIMINUISCE PROPORZIONALMENTE.

LE DIFESE SONO LOCALIZZATE NEL COLLO, NELLE MASCELLE, NELLA PARTE INFERIORE DELLA SCHIENA NELLA RITRAZIONE DEL BACINO E NELLE GAMBE.

I GENITALI SONO CARICHI DI ENERGIA MA TESI. TENDENZE OMOSESSUALI INCONSCIE.

IL CARATTERE RIGIDO E' ORGOGLIOSO

MASOCHISTA: HA ORIGINE DA UNA STRUTTURA FAMILIARE OVE AMORE E ACCETTAZIONE SONO PRESSANTI E I DESIDERI DI LIBERTA' VENGONO COLPEVOLIZZATI.

LA MADRE DOMINA E IL PADRE E' PASSIVO.

FISICAMENTE: CORPO BASSO, MUSCOLOSO E TARCHIATO, TONDEGGIANTE, COLLO CORTO E GROSSO.

LA NUCA E LA GOLA PRESENTANO FORTI TENSIONI DA PROVOCARE IL SOFFOCAMENTO DELL'URLO, SGUARDO DOLCE E VELATO DI TRISTEZZA.

LA SCHIENA E LE SPALLE SONO COLLASSATE E PRESENTANO LORDOSI, CURVATURE E DOLORI OVUNQUE, SOFFRE DI "PUGNO ALLO STOMACO" PERCHE' L'ADDOME E IL DIAFFRAMMA SONO CONTRATTI.

PREDISPOSTO AL SORRISO, IL VENTRE E' MORBIDO, LA PELLE LISCIA, IL BACINO ORIENTATO IN AVANTI E FORTI SONO LE TENSIONI AI GLUTEI IN COSTANTE CONTRAZIONE.

L'ENERGIA SESSUALE VA VERSO LA TESTA E I GENITALI IN QUANTO VI E' AUMENTO DELLA TENSIONE MA CONTROLLO.

LE GAMBE DEBOLI E IL PESO DEL CORPO APPOGGIA SUI TALLONI

COMPORAMENTO: LAMENTOSO, PIAGNUCOLA E RICHIAMA L'ATTENZIONE SU DI SE' PER FARSI RISOLVERE I PROBLEMI.

E' CAPRICCIOSO E DESIDERA RELAZIONI CALDE E PROFONDE.

E' IN CONTATTO CON IL CUORE MA PREFERISCE IL DOLORE.

IL SUO SENSO DI INFERIORITA' NASCONDE TANTA AGGRESSIVITA'.

ALTRI ASPETTI

- **LE CEFALEE:** SI POSSONO RICONDURRE ALLA TENSIONE ALLA BASE DEL CAPO, DELLA ZONA OCCIPITALE, DELLA SOMMITA' DEL CRANIO E DELL' AREA FRONTALE E SONO COLLEGATE A BLOCCHI FISICI NELL'AUTOESPRESSIONE. IN PARTICOLARE L'EMICRANIA E' RICONDUCIBILE AL **BLOCCO DEI DESIDERI.**

IL BLOCCO DELL'ARTICOLAZIONE DEL COLLO E' INDICATIVO DI PROBLEMI NEL CONTROLLO INVOLONTARIO.

- **LA MIOPIA** E' DOVUTA ALLO SQUILIBRIO DEL FLUSSO DI ENERGIA CHE SCORRE LUNGO LA PARTE ANTERIORE-DEL CORPO E QUELLO CHE CORRE LUNGO LA SCHIENA.

IN QUESTO MODO SI ATTRIBUISCE ALLO SGUARDO UNA COMPONENTE AGGRESSIVA.

DIFFICOLTA' A GESTIRE LA TENSIONE EMOTIVA

- **TENSIONI MUSCOLARI AL COLLO E DELLA GOLA** INFLUISCONO SULLA QUALITA' DELLA VOCE CHE ESPRIME IL LIVELLO DI EMOZIONE VISSUTO DA TUTTO IL CORPO; LA **BOCCA SERRATA** BLOCCA LA COMUNICAZIONE CON I SENTIMENTI

- **DOLORI ALLA BASE DELLA SCHIENA E L'ARTRITE** RAPPRESENTANO, NELLA REGIONE LOMBARE L'INCONTRO **DI DUE FORZE** CONTRAPPOSTE QUALI LA GRAVITA' O DOVERE E LO SFORZO DI SOSTENERE LE RICHIESTA ATTRAVERSO LE GAMBE (**STRESS**)

DOMANDA ????

A che cosa mi serve utilizzare il linguaggio del corpo? Con chi e in quali ambiti?

Dott. Maria Zampiron

BIOENERGETICA

FASI DELLE ATTIVITA'

- 1)- Propedeutica di conoscenza e regole di gruppo (riservatezza e tranquillità alla fine della giornata**
- 2)- Esperenziale-laboratorio**
- 3)- Grafico-espressivo**
- 4) -Di comunicazione**
- 6)- Di progettazione**

PROGRAMMA DI LAVORO

SABATO 9-12-05

- A)- Conoscenza reciproca : presentazione di se stessi, motivazione alla scelta, aspettative e utilizzo delle esperienze.**
- B)- Cenni sui contenuti teorici della Bioenergetica**
- C)- IO SONO: il contatto con l'ambiente (spazio, oggetti e persone)**
- esperienze con l'ambiente fisico (la camminata- sensazioni percepite nelle gambe, piedi e bacino, ad occhi chiusi ed aperti- la percezione delle sensazioni- disegno ad occhi chiusi)
- esperienze con gli oggetti dell'ambiente (uso degli arti superiori ad occhi chiusi ed aperti- disegno)
- D)- Comunicazione delle esperienze: IO**
- esperienza con le persone (scelta di un partner ed osservazione del suo corpo percependo le sensazioni Contatto tra mani.....)
- E)- Esercizio di vibrazione e grounding numero 1 o semplice**
- F) Esercizio di respirazione addominale con spostamento del bacino**
- D)- Il linguaggio del corpo nei suoi significati**
- C)- Riflessioni e considerazioni sul vissuto della giornata.**

DOMENICA 10-12-05

A)- IO SONO: il corpo e il vissuto delle emozioni. Padronanza ed espressione di se stessi

- un soggetto esprime una emozione con il corpo senza il linguaggio. Gli altri lo verbalizzano per iscritto

- esercizio 9 tirare i calci

- confronto e riflessioni

B)- Sintesi teoriche sulla nascita delle emozioni.

C)- Sciogliere il corpo

- esercizio per gli occhi n.61

- esercizio per il volto n. 62

- il piacere di essere vivi n. 14

D)- Comunicazioni e confronto sulle esperienze vissute.

E)- Proposte sul prosieguo delle esperienze con la Bioenergetica

BIOENERGETICA: contenuti teorici

La bioenergetica si interessa di **energia, di emozioni e di sentimenti**