

FOR MOTHER EARTH®

“glossario”

Glossario: 🖱 Famiglie di Emozioni

Le Famiglie delle Emozioni

A proposito delle *famiglie delle emozioni* ecco cosa scrive Goleman:

“I ricercatori continuano a discutere su quali precisamente possano essere considerate le emozioni primarie – il blu, il rosso e il giallo del sentimento dai quali derivano tutte le mescolanze – o perfino sull’esistenza di tali emozioni primarie. Alcuni teorici propongono famiglie emozionali fondamentali, anche se non tutti concordano nell’identificarle.” (Daniel Goleman – INTELLIGENZA EMOTIVA)

Ed ecco come vengono da lui raggruppate all’interno di otto famiglie principali:

***Collera**: furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, acrimonia, animosità, fastidio, irritabilità, ostilità e, forse al grado estremo, odio e violenza patologici.

***Tristezza**: pena, dolore, mancanza d’allegria, cupezza, malinconia, autocommiserazione, solitudine, abbattimento, disperazione e, in casi patologici, grave depressione.

***Paura**: ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, esitazione, tensione, spavento, terrore; come stato psicopatologico, fobia e panico.

***Gioia**: felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, divertimento, fierezza, piacere sensuale, esaltazione, estasi, gratificazione, soddisfazione, euforia, capriccio e, al limite estremo, entusiasmo maniacale.

***Amore**: accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione, *agape*.

***Sorpresa**: shock, stupore, meraviglia, trasecolamento.

***Disgusto**: disprezzo, sdegno, aborrimento, avversione, ripugnanza, schifo.

***Vergogna**: senso di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, contrizione.

“ A dire la verità questo elenco non risolve ogni problema di classificazione delle emozioni..... Non ci sono risposte chiare: il dibattito scientifico sulla classificazione delle emozioni prosegue.” (Daniel Goleman – INTELLIGENZA EMOTIVA)

Esclusivamente a fini didattici e per la fase di alfabetizzazione emotiva, sia per i bambini dai 18 mesi fino ai 10/11 anni, sia per gli adolescenti che per gli adulti, ho raggruppato le principali Emozioni in 7 Famiglie (le 6 di Ekman + lo stato neutro):

- *quella della Felicità,*
- *quella della Tristezza,*
- *quella della Paura,*
- *quella della Rabbia,*
- *quella del Disgusto,*
- *quella della Meraviglia*
- *e quella Neutra.*

Nello stato emotivo “neutro” non emergono tratti espressivi di nessuna delle altre emozioni (tranne quelli che sono diventati, nel tempo, parte integrante dell’espressione naturale/”normale” dell’individuo). Questo stato costituisce il punto di partenza per i test di *encoding* sulle emozioni, cioè per la valutazione della capacità di espressione emotiva facciale.

Per approfondire vai alla Voce del Glossario: “Emozioni, Sentimenti, Umori: Tabella degli Stati Emotivi” in cui ho raggruppato per Famiglie

- Le emozioni
- I sentimenti
- Gli umori

e in cui sono elencate anche diverse emozioni miste, cioè quelle emozioni che nascono dalla combinazione di due o tre emozioni.

Su questa base ho strutturato gli strumenti educativi di base per il primo passo dello sviluppo dell’Intelligenza Emotiva di bambini, adolescenti e adulti: **l’alfabetizzazione emotiva**. Questi strumenti di base, in cartoncino a colori, sono allegati al Volume L’ALFABETO DELLE EMOZIONI, Ed. la meridiana, disponibile per l’acquisto on-line su questo sito.

Per il rapporto tra EMOZIONI E AZIONI vai alla Voce del Glossario “Comportamenti”

Nota:

Le citazioni e le definizioni di questa nuova Voce del GLOSSARIO, prima all’interno della Voce EMOZIONI, sono il risultato di una ricerca personale, pubblicata per la prima volta sul sito www.intelligenzaemotiva.it nel 2006 e poi, nel 2007, nel Volume L’ALFABETO DELLE EMOZIONI, op.cit.. Dopo il 2007 ho pubblicato questo materiale in vari titoli de I QUADERNI PER LA FORMAZIONE (vedi http://www.intelligenzaemotiva.it/edizioni_fme.htm). Il testo è stato arricchito di nuovi elementi rispetto a quello delle precedenti pubblicazioni.

Puoi riprendere e divulgare parti di questo articolo alla sola condizione di citare il mio nome e cognome e l’indirizzo [http://....](http://...) della pagina in cui è pubblicato. Diversamente violi la legge sui diritti d’autore e ti appropri di idee e di lavoro non tuoi, commettendo un vero e proprio furto. E’ possibile che nessuno lo scopra, oppure che tu venga scoperto e denunciato. Comunque ci sarà sempre una persona a sapere che hai rubato: tu, e prima o poi con questa verità ci dovrai fare i conti.

Voce di **“glossario”** curata da Carmela Lo Presti



© 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH®
Tutti i diritti riservati