

Promemoria dei SENTIMENTI



Questo strumento è un promemoria per i nomi di emozioni e sentimenti. Contiene molte delle emozioni esistenti, anche quelle che provi spesso ma non hai mai saputo come chiamare.

Emozioni e sentimenti: una distinzione utile

Sinteticamente, le emozioni sono risposte rapide, corporee e automatiche, attivate da uno stimolo (Damasio, 1995; Ekman, 1992). I sentimenti sono l'elaborazione soggettiva e cosciente di quelle risposte (ciò che senti e riesci a cogliere). I sentimenti, pertanto, sono più duraturi e cognitivamente mediati (Lazarus, 1991).

GIOIA

Estasi · Gioia · Serenità

Euforia · Contentezza · Piacere · Leggerezza

FIDUCIA

Ammirazione · Fiducia · Accettazione

Rispetto · Apertura · Riconoscimento

PAURA

Terrore · Paura · Apprensione

Fobia · Timore · Esitazione

SORPRESA

Stupore · Sorpresa · Distrazione

Meraviglia · Sbigottimento · Incertezza

TRISTEZZA

Dolore · Tristezza · Malinconia

Disperazione · Sconforto · Nostalgia · Rimpianto

DISGUSTO

Repulsione · Disgusto · Avversione

Nausea · Ripugnanza · Riluttanza

RABBIA

Furore · Rabbia · Irritazione

Furia · Sdegno · Fastidio · Risentimento

ANTICIPAZIONE

Vigilanza · Anticipazione · Interesse

Eccitazione · Curiosità · Attesa

ANSIA

Panico · Ansia · Preoccupazione

Agitazione · Tensione · Inquietudine · Apprensione

ODIO

Odio · Disprezzo · Antipatia

Rancore · Ostilità · Avversione

NOIA

Apatia · Noia · Indifferenza

Monotonia · Disinteresse · Torpore

VERGOGNA

Umiliazione · Vergogna · Imbarazzo

Mortificazione · Pudore · Disagio

COLPA

Rimorso · Colpa · Rimpianto

Senso di colpa · Pentimento · Auto-rimprovero

INVIDIA

Gelosia · Invidia · Desiderio

Rancore · Risentimento · Bramosia

SOLITUDINE

Abbandono · Solitudine · Distacco

Isolamento · Nostalgia · Vuoto

AMORE

Passione · Amore · Affetto

Devozione · Tenerezza · Cura · Attaccamento

ORGOGGIO

Arroganza · Orgoglio · Soddisfazione

Fierezza · Senso di superiorità · Compiacimento

SPERANZA

Entusiasmo · Speranza · Ottimismo

Fiducia nel futuro · Aspettativa positiva · Desiderio

GRATITUDINE

Devozione · Gratitude · Apprezzamento

Riconoscenza · Calore · Debito

STUPORE

Soggezione · Stupore · Curiosità

Meraviglia · Incanto · Fascinazione

Riferimenti bibliografici

- Damasio, A. (1995). *L'errore di Cartesio: Emozione, ragione e cervello umano*. Milano: Adelphi.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.