

APPENDICE 5.4

Griglia riassuntiva per descrivere le emozioni

Emozioni	Amore	Gioia	Tristezza	Rabbia	Paura
Sinonimi	Affetto. Cura. Eccitazione. Partecipazione benevola (<i>compassion</i>). Gentilezza. Calore.	Felicità. Divertimento. Sollievo. Piacere. Speranza. Allegria.	Dolore. Sofferenza. Delusione. Disperazione. Depressione. Offesa. Solitudine.	Fastidio. Amarezza. Frustrazione. Malumore. Scontrosità. Irritazione.	Ansia. Nervosismo. Oppressione. Panico. Inquietudine. Tensione.
Eventi scatenanti	Fare esperienze speciali. Divertirsi. Stare con una determinata persona.	Sentirsi amati. Sentirsi realizzati. Ottenerne un risultato desiderato. Ricevere elogi.	Perdita. Separazione. Rifiuto. Essere disapprovato. Essere deboli/disperati.	Essere minacciati. Mancanza di rispetto. Dolore fisico o emotivo. Non ottenere ciò che si vuole da una situazione o da una persona.	Essere minacciati. Situazioni nuove. Esibirsi davanti agli altri.
Interpretazioni	"Qualcuno mi ama. Ho successo."	Interpretare gli eventi gioiosi come piacevoli.	Avere una visione disastrosa delle cose. Pensare "Non valgo niente".	"La situazione è ingiusta." "Le cose dovrebbero essere diverse" (giudizi).	"Mi farò male." "Sarò in difficoltà/non ci riuscirò." "Mi rifiuteranno."
Modificazioni a livello biologico ed esperienziale	Avere il batticuore. Sentirsi sicuri di sé. Essere felici.	Essere ridanciani, calmi, tranquilli. Arrossire.	Sentirsi stanco. Sentirsi vuoti, avvertire una sensazione di vuoto al torace. Affanno.	Sentire caldo. Avere le vampate di calore al viso. Avere il corpo irrigidito. Mascella e mandibola serrate. Sentirsi fuori controllo.	Affanno. Tachicardia. Mani sudate. Tensione muscolare. Nausea. Farfalle nello stomaco.
Espressioni e azioni	Dire "Ti amo...". Ridere. Sorridere. Guardare negli occhi.	Sorridere. Essere raggianti. Fare lo scemo. Avere la voce emozionata. Essere loquaci. Essere pieni di vita.	Attuare degli evitamenti. Sentirsi impotenti. Avvilirsi. Essere inattivi. Subire un forte crollo. Piangere.	Serrare i pugni. Sentire delle vampate di calore al viso. Attacco fisico o verbale. Aggrottare le sopracciglia.	Fuggire. Evitare. Paralizzarsi. Tremare.
Effetti secondari	Ricordarsi di altre volte in cui si è stati innamorati. Essere positivi. Credere in se stessi.	Essere positivi. Essere cordiali e disponibili. Essere capaci di far fronte alle preoccupazioni. Pregustare situazioni positive.	Visione negativa delle cose. Criticare o colpevolizzare se stessi. Ricordarsi di altre volte in cui si è provato tristezza. Essere pessimisti.	Restringimento dell'attenzione. Rimuginare. Ottundimento.	Restringimento dell'attenzione. Essere ipervigili rispetto ai pericoli. Stordimento/ottundimento. Perdita di controllo. Essere storditi. Rimuginare.
Emozioni secondarie	Gioia. Contentezza. Tristezza. Vergogna. Dolore. Rabbia. Odio.	Amore. Solitudine. Vergogna. Senso di colpa. Imbarazzo.	Rabbia. Vergogna. Paura.	Vergogna. Paura. Senso di colpa.	Rabbia. Vergogna.