

**DIARIO  
DELLE**  
*emozioni*



dottorssa andrea zacchi

# cosa sono le emozioni?

Sono informazioni!

molto importanti nella nostra vita, nelle relazioni con noi stessi, con gli altri e con tutto quanto accade intorno a noi.

non sono soltanto turbamenti, o scomodità: hanno una loro funzione.

Spesso vengono definite come buone o cattive ma potremmo per lo meno per un pò provare a sospendere il giudizio accorgendoci che sono solo emozioni.

Alcune più funzionali di altre, altre meno.

In ogni caso riceviamo un'emozione da tutto quanto percepiamo nella vita. Può capitare che si nascondano e si mascherino, sotto quelle che vengono definite "emozioni copertura" che magari siano più socialmente accettate. Per molti ad esempio, è più semplice esprimere la rabbia che la tristezza.

*L'illusione di poter evitare del tutto le emozioni spiacevoli cancellandole dalla nostra vita è il più grosso ostacolo al raggiungimento della felicità.*

➤ Molti studiosi hanno classificato le emozioni, distinguendo le primarie, da quelle miste.

➤ Le varie classificazioni contengono emozioni quali: paura, rabbia, tristezza, dolore, gioia, sorpresa, disgusto, curiosità, amore, vergogna, tensione, tristezza, disgusto, piacere, amore, anticipazione



# a cosa servono?

Ci permettono di conoscere il mondo.

Spesso scegliamo di prendere una pausa per riflettere sul fatto che pensiero ed emozioni vadano di pari passo. Infatti, non siamo responsabili delle nostre emozioni, siamo responsabili di ciò che facciamo con queste. Serve un ciclo quindi, di contatto. Tra ciò che sentiamo, ciò che pensiamo e come agiamo.

Le emozioni quindi ci orientano nel mondo  
Nelle relazioni con gli altri e in quella con noi stessi.  
E' importante riconoscere il tipo di risposte emotive che attiviamo a fronte di stimoli esterni ed interni:  
conoscerli e diventarne consapevoli è la via per imparare a gestire con consapevolezza l'energia delle emozioni.



Conoscerle permette di decidere ed essere padroni del nostro comportamento, anziché essere guidati dalle emozioni.

Parlare «delle» emozioni e non «dalle» emozioni.



# fiore delle emozioni



Per identificare le tue emozioni può esserti utile questo fiore, di **Plutchik**, può aiutarti ad identificare e a dare un nome a ciò che provi, a riconoscere l'emozione e la sua possibile evoluzione



# istruzioni d'uso del diario

Capita di mettere in atto delle strategie perchè siamo tutti, ognuno a modo suo, un pò bisognosi di avere il controllo di quanto ci accade.

Di fronte ad una emozione, abbiamo diverse possibilità:

- Negarle
  - Agirle
  - Evitarle
  - Identificarci con esse
  - Razionalizzare
  - Viverle e gestirle
- quale di questi processi usi di più?

Questo diario può essere utile per scoprire che puoi affrontarle, puoi viverle e che il primo passo per una convivenza sana è la conoscenza.

Utilizza le pagine a seguire come guida: puoi usarle la sera, ripensando alle esperienze vissute per fare un pò di chiarezza, di mattina se qualcosa ti preoccupa per iniziare la giornata con lucidità, e in qualsiasi momento. L'ideale è che tu viva l'emozione, poi ne scriva così da non interromperla.

**Una sola regola: questo diario non ha regole.**

Usalo come ti è più utile. E' tuo!

Ad esempio nella parte in cui ti sarà proposto un disegno potresti approfittare per dipingere su una tela, per creare qualcosa che non stia su queste pagine ma dia voce a quella parte di te. Buona esplorazione!



# Conoscile

COSA HAI SENTITO? DESCRIVILO

REMEMBER:

*it's okay to feel*



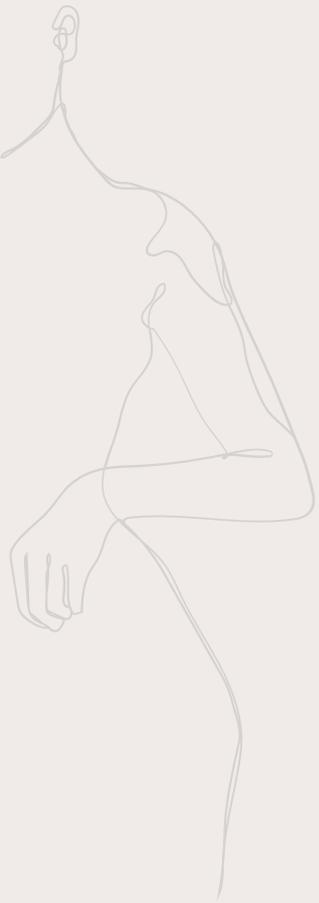
*your feelings*

CHE NOME DARESTI ALLA TUA EMOZIONE?

A large, white, brush-stroke style rectangular area intended for writing the name of the emotion.

# Conoscile

**DOVE SI TROVA QUESTA EMOZIONE? IN QUALE  
PARTE DEL CORPO?**



# Conoscile

**I TUOI PENSIERI SONO ALLEATI DELLE MIE  
EMOZIONI O SONO IN CONTRASTO? IN CHE MODO?**



**QUALE VALORE SI LEGA DI PIÙ A QUESTA  
EMOZIONE?**



# Comunicaci

**DOMANDATI: QUESTA EMOZIONE STESSE CERCANDO DI  
AIUTARMI... COSA MI STAREBBE DICENDO?**



# Vedile

SE AVESSE UN COLORE, QUALE COLORE AVREBBE?  
SE AVESSE UNA FORMA QUALE SAREBBE?  
SE LA POTESSI IMMAGINARE, COME LA DISEGNERESTI?  
FALLO QUI:



E RICORDA – NON ESISTE  
GIUSTO O SBAGLIATO, BELLO O  
BRUTTO IN QUESTO CONTESTO.



# Immaginati

UNA METAFORA DI TE MENTRE SENTI  
QUELL'EMOZIONE TI VIENE IN MENTE?  
PUÒ ESSERE UN PERSONAGGIO FAMOSO O QUALCUNO  
DI FAMOSO PER TE.



*e Ora...*



... CHE SAI COSA SENTI,  
COSA VUOI FARE?  
SCRIVI DIVERSE POSSIBILITÀ:  
QUALE TI SEMBRA PIÙ TUA?  
QUALE DAREBBE VITA ALLA TUA  
AUTENTICITÀ?



**RICORDATI:  
PER AVERE QUALCOSA CHE NON HAI MAI AVUTO,  
DEVI FARE QUALCOSA CHE NON HAI MAI FATTO**



**REMEMBER!**

Ricordati che si tratta di

*un ciclo*

Passano, ma non finiscono.

Conoscerle  
è l'inizio di una bella  
storia d'amore.

*Do it for  
yourself*

