

Glossario delle emozioni

L'elenco di emozioni in ordine alfabetico che segue corrisponde alla tabella del Codice delle Emozioni e racchiude l'intera gamma di emozioni umane. Ci sono molte altre emozioni descritte nel dizionario oltre a quelle esposte di seguito, ma scegliamo di utilizzare un elenco semplificato per mantenere lo strumento facile e veloce. Ricorda, se l'emozione esatta che hai provato e stai cercando non è presente in questa tabella, la mente subconscia ti indirizzerà verso l'emozione più vicina ad essa. Di conseguenza, queste sessanta emozioni ricoprono l'intera gamma di emozioni di cui facciamo esperienza e saranno tutto ciò di cui avrai bisogno per utilizzare il Codice delle Emozioni. Esprimendone l'intenzione, ogni vibrazione emotiva che creiamo e sperimentiamo rientrerà in un'emozione elencata di seguito (ad esempio, l'*imbarazzo* ricadrebbe sotto l'*umiliazione*, la *delusione* sarebbe compresa nella *tristezza*, *frustrazione*, *sofferenza* o *scoraggiamento* a seconda del tipo di delusione, la *collera* o *ira* rientrerebbe nella *rabbia*, ecc...)

- **Abbandono:** per **abbandono fisico** si intende l'essere stato lasciato solo, indietro, trascurato o dimenticato (questo è il tipo di abbandono più frequente durante l'infanzia). *La bambina si sentì abbandonata quando sua madre la lasciò da sola all'asilo. L'abbandono emotivo* si ha quando ci si sente abbandonati, trascurati o dimenticati sul piano psicologico, morale e, appunto, emotivo. È una sensazione di venire "lasciati indietro" in una forma non fisica. Questo può applicarsi anche a livello finanziario. *Si sentì abbandonata da lui poiché il marito non voleva parlarle dei loro problemi di coppia. Lo studente universitario si sentì abbandonato quando i suoi genitori smisero di pagare le tasse scolastiche.*
- **Abuso di sé: emotivo** include indugiare in un dialogo negativo verso se stessi, accusare se stessi, e così via. *Abusava di se stessa ripetendosi continuamente di dover smettere di essere sempre una tale idiota. Abuso fisico* comprende il maltrattamento del proprio corpo attraverso l'uso di sostanze stupefacenti; non prendersi cura del proprio corpo attraverso la carenza di sonno, la mancanza di un'alimentazione o dieta; lavorare oltre quanto si può o si dovrebbe tollerare; punirsi o imporsi eccessivamente qualcosa. Questo abuso può aiutare a espiare "peccati", reali o immaginati, e di solito è mosso dalla rabbia dirottata verso se stessi. *Abusò del proprio corpo lavorando troppo duramente senza dormire a sufficienza.*
- **Accusa:** essere **accusato** significa essere ritenuto responsabile, venire incolpato o giudicato colpevole di qualcosa (indipendentemente da una colpa effettiva). *Sentiva che tutti la accusavano per le azioni di suo marito. Accusare* un altro è ritenerlo responsabile, incolparlo, trovare difetti in lui, dare la responsabilità a qualcuno o qualcosa per evitare di assumersi la propria. *(Sono stato sopraffatto dal bisogno di accusare mia sorella per la situazione, e non ero disposto ad ammettere che avevamo colpa entrambi. Accusare se stessi* significa trovare difetti propri, incolparsi fino a generare l'emozione di abuso di sé. *Sentiva di doversi accusare per ogni cosa negativa accaduta in famiglia.*
- **Amarezza:** un atteggiamento duro, sgradevole o cinico. Provare rabbia o risentimento per esperienze dolorose o ingiuste.
- **Amore non ricevuto:** la sensazione che il proprio amore sia stato respinto o rifiutato. Sentirsi non voluto, non accettato o accudito, una mancanza d'amore e di interesse quando sono desiderati. *Aveva una cotta per lui, ma lui non la ricambiava, quindi il suo amore non fu ricevuto. Cercò di amare sua madre, ma lei non era emotivamente disponibile, quindi il suo amore non fu da lei ricevuto.*
- **Ansia:** sentire che qualcosa non va senza sapere di cosa si tratti. Un disagio generalizzato o un brutto presentimento; una paura priva di un'origine nota; paura senza una fonte conosciuta. *Si sente ansiosa e timorosa senza una ragione apparente.*
- **Apprensione:** la paura di qualcosa che sta per accadere. Apprensione per qualcosa riguardante il futuro, di solito reale, ma qualche volta sconosciuta. *Temeva di andare alla riunione del liceo di fronte ai bulli che lo avevano tormentato.*
- **Atteggiamento difensivo:** uno stato di resistenza o protezione di se stessi. Essere sensibile alla minaccia, critica o al ferimento di se stessi. Essere in guardia contro minacce reali o immaginarie alla propria persona, di natura sia fisiche che emotive.

- **Bassa autostima:** uno scarso apprezzamento del proprio merito o valore; concentrarsi sui propri difetti; sentire una mancanza di rispetto per se stessi; non essere fiducioso di sé; mancanza di amore per se stessi.
- **Brama:** intenso appetito o desiderio sessuale; un desiderio travolgente o una passione ardente (ad es. brama di potere); passione, concupiscenza, lussuria; voglia; cupidigia. *La sua brama di potere era fuori controllo. La vittima di abuso sessuale aveva assorbito l'emozione di lussuria del carnefice.*
- **Colpa:** la sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato o di aver commesso un'infrazione (reale o immaginaria). Assumersi la responsabilità delle azioni nocive o lesive nei confronti di un altro (ad es. violenza, abuso, divorzio dei genitori, morte, ecc.). Spesso accompagnata da sentimenti di depressione, vergogna e abuso di se stessi.
- **Conflitto:** il **conflitto interno** è una lotta mentale ed emotiva all'interno di se stessi, derivante da richieste o impulsi opposti. *Si sentiva confuso sull'opportunità di accettare o meno il nuovo lavoro.* **Conflitto esterno** significa lottare, dissentire o essere in disaccordo, combattere o mettersi contro. *Lei e il suo ex marito erano in continuo conflitto sulla custodia dei loro figli.*
- **Confusione**

- **Confusione:** provare disorientamento o annebbiamento, insicurezza circa diverse possibilità, mancanza di nitidezza o chiarezza. Sentirsi smarrito o disorientato.
- **Dato per scontato:** sentirsi trattati con indifferenza, mancanza di gratitudine o riconoscimento per qualcosa che si è fatto. Simile al sentirsi ignorato o sfruttato.
- **Depressione:** uno stato generato spesso da "rabbia rivolta verso l'interno" del sé. Incapacità di provare gioia o entusiasmo. Uno stato negativo, di bassa energia, causato da persistenti sentimenti negativi sottostanti.
- **Desiderio insoddisfatto:** sentire la mancanza di qualcuno o qualcosa; anelito, struggimento, nostalgia; volere qualcosa che non si ha. *Desiderava una vita diversa. Sentiva una profonda nostalgia mentre sua moglie era in missione all'estero.*
- **Disgusto:** un sentimento di disapprovazione e repulsione quando il buon gusto o il senso morale vengono offesi. Una forte avversione. *Fu disgustata dall'assoluzione dell'assassino.*
- **Disperazione:** una completa perdita di speranza. Sentirsi profondamente infelice e incapace di ricevere aiuto o conforto.
- **Dolore:** sofferenza causata dalla perdita di una persona cara, dalla fine di un sogno, da un disastro, una sventura e così via. Una reazione universale al lutto. Può anche derivare da aspettative insoddisfatte. *La ragazza provò dolore per la perdita del padre. La donna provò dolore a causa della perdita della sua casa dopo l'inondazione. Rimase addolorato dalle terribili decisioni prese da suo figlio.*
- **Eccesso di gioia:** intensa gioia, esaltazione, eccitazione o euforia troppo travolgente per il corpo; gioia che genera uno shock per il sistema. *Il mio eccesso di gioia mi aveva lasciato sbalordito e senza fiato.*
- **Fallimento:** quando viene meno la riuscita o il raggiungimento di qualcosa di atteso, tentato o desiderato. *Provò una sensazione di fallimento quando il loro matrimonio finì. Si sentiva di aver fallito nell'aiutare la sua famiglia quando perse il lavoro. La ragazza fu scossa dall'aver fallito l'esame del corso di scienze.*
- **Frustrazione:** sentirsi esasperato, assillato o vessato. Sentirsi bloccato o incapace di andare avanti, bloccato nel generare un cambiamento o nel raggiungere un obiettivo o una meta.
- **Gelosia:** risentimento per i successi, i risultati, pregi o vantaggi dell'altro; invidioso. Nutrire timori sospettosi di rivalità o infedeltà. Nasce dalla paura di non essere amato e/o dall'insicurezza.

- **Impegno non riconosciuto:** quando l'impegno, la realizzazione o gli sforzi di una persona non vengono accettati o riconosciuti. Quando i nostri migliori sforzi non sono considerati sufficienti. Non sentirsi apprezzato o validato.
- **Impotenza:** mancanza di potere o senso di impossibilità nell'aiutare se stessi. Essere senza l'aiuto o la protezione di un altro. Sentirsi incapace di cambiare le proprie circostanze o il proprio stato. (Un'emozione comune per coloro che soffrono di una "mentalità da vittima".) *Si sentiva impotente nel cambiare le proprie circostanze.*
- **Indecisione:** un'incapacità di scegliere, oscillando di continuo tra l'una e l'altra possibilità. Deriva dalla sfiducia in se stessi e dal dubitare delle proprie capacità nel saper prendere una buona decisione. *Era indecisa perché nessuna delle opzioni sembrava migliore dell'altra.*
- **Indegnità:** sentirsi non abbastanza bravo, non sufficientemente degno, lodevole o credibile; immeritevole, privo di valore o inadatto, inappropriato.
- **Insicurezza:** mancanza di convinzione, imbarazzo, timidezza, ritrosia. Sentirsi insicuro rispetto al pericolo o alla derisione.
- **Insicurezza creativa:** sentirsi insicuro o non fidarsi di se stessi nel creare o sviluppare qualsiasi cosa nuova, tra cui relazioni, famiglia, salute, denaro o attività professionali e artistiche. Una sensazione di insicurezza che insorge a bloccare il processo creativo. *Il blocco dello scrittore era certamente generato dalla sua insicurezza creativa.*
- **Inutilità:** senza importanza o valore; senza bontà di carattere, qualità o stima; senza scopo, sentirsi di non servire a nulla.
- **Irritazione:** innervosito, seccato, esasperato, infastidito, scocciato, appesantito. *Mi sento così irritato per avermi graffiato la macchina. Non sopporto e mi irrita quel tipo di comportamento irresponsabile.*
- **Mancanza di controllo:** la **mancanza di autocontrollo** è quando si viene meno nel contenere il proprio comportamento, con una possibile mancanza di consapevolezza delle proprie tendenze o abilità distruttive. *La sua spesa era fuori controllo. Perse il controllo di se stessa e gli diede uno schiaffo. La mancanza di controllo rispetto alle circostanze* è la sensazione di perdere terreno o di non essere in grado di controllare o modificare ciò che sta accadendo. Una sensazione che qualcuno o qualcos'altro stia determinando il corso degli eventi. *Non aveva il controllo della loro decisione. Perse il controllo dell'auto sulla strada ghiacciata.*
- **Mancanza di determinazione:** essere debole, senza nerbo; indeciso; irresoluto; senza forza di carattere. Mancante di convinzione, smidollato.

- **Mancanza di sostegno:** sensazione di mancanza di supporto, aiuto o incoraggiamento; sensazione che nessuno si prenda cura di noi, che nessuno ci difende quando sarebbe necessario un aiuto; sensazione che il fardello sia troppo pesante per poterlo sopportare da solo. Ci si può anche sentirsi non supportati dal proprio corpo in caso di malattia, debolezza o mancanza di forza emotiva o mentale.
- **Mancanza di speranza:** sentirsi privo di speranza. Non aspettarsi nulla di buono. Non avere alcun rimedio o cura, nessuna prospettiva di cambiamento o miglioramento. *Inizìò a sentirsi senza speranza dopo aver fatto numerose domande di lavoro senza aver ricevuto nessuna offerta.*
- **Nervosismo:** sentimento di innaturalità, intenso disagio o apprensione; sentirsi timoroso; esitante; agitato o teso.
- **Odio:** ostilità o disprezzo. Provare grande antipatia o avversione. Spesso nasce come conseguenza di un "amore ferito". Spesso l'odio è verso una situazione piuttosto che nei confronti di una persona (ad esempio, odio per il comportamento di un altro, circostanze ingiuste, ecc.). L'**odio verso se stessi** genera spesso depressione, comportamenti autodistruttivi, dipendenze e malattie.
- **Orgoglio:** un'eccessiva considerazione di se stessi dovuto a un qualche tipo di superiorità o merito reali o immaginati; vanità o desiderio eccessivi di essere notato, elogiato o approvato; sentirsi migliore degli altri; superbia, arroganza; non istruibile o consigliabile; dover aver ragione; aspettarsi più credito di quanto ne sia stato guadagnato; trattare gli altri con sdegno o disprezzo; essere in uno stato di resistenza nei confronti degli altri, e in particolare di Dio o del Creatore. Avere una sana dose di orgoglio (autostima o rispetto di sé) è una buona cosa, e questo genere di orgoglio non si manifesta in genere sotto forma di emozione intrappolata (sebbene possa apparire qualora il proprio sano orgoglio venga ferito). *Il suo orgoglio fu ferito quando lei lo scaricò per un altro uomo. Era una donna orgogliosa e non avrebbe permesso a nessuno nemmeno il più piccolo errore.*
- **Orrore:** una forte emozione di allarme, disgusto o sdegno provocata da qualcosa di spaventoso o scioccante (ad es. un evento di violenza o crudeltà estrema). *Provò orrore nell'assistere all'incidente d'auto.*
- **Ostinazione:** essere difficile, inflessibile, incapace o non disposto a perdonare, ostinato, resistente, non modificabile.
- **Panico:** una paura improvvisa e travolgente che produce un comportamento isterico, pensieri irragionevolmente paurosi o sintomi fisici come tremore e iperventilazione; una forte sensazione di catastrofe imminente.

- **Paura:** un'emozione fortemente angosciante suscitata da un pericolo imminente, una sventura o dolore imminenti; la minaccia può essere reale o immaginata.
- **Pianto:** si riferisce all'atto di esprimere dolore. E' una risposta al tormento o alla sofferenza che determina lo sgorgare dell'emozione e che spesso genera una sensazione fisica nella gola, nel petto e/o nel diaframma. E' anche una risposta alla sensazione di impotenza. Spesso rimane intrappolata quando non ci si concede di piangere.
- **Preoccupazione:** soffermarsi su difficoltà o problemi; disagio o ansia per una situazione o una persona; estrema apprensione per potenziali problemi o per le condizioni di una persona cara.
- **Rabbia:** un forte dispiacere e ostilità, di solito provocati da un torto reale o percepito. La rabbia può essere generata quando ci sentiamo minacciati, o può esprimere una copertura rispetto ad altri sentimenti dolorosi, ad esempio quando ci sentiamo feriti, impauriti o in fase di negazione.
- **Rifiuto:** sentirsi respinto, rigettato o trascurato; scartato o emarginato come inutile o non importante; scacciato; non voluto, indesiderato; abbandonato.
- **Risentimento:** un sentimento di dispiacere o indignazione verso qualcuno o qualcosa considerati come causa di danneggiamento od offesa; amarezza per essere stato trattato ingiustamente; mancanza di volontà di dimenticare o perdonare. Spesso questa emozione si accompagna ad animosità; rancore che si mostra in azione, forte ostilità o contrapposizione. *Era risentito con i bambini perché non lo aiutavano nelle faccende domestiche.*
- **Sconsolatezza:** sentirsi infelice e desolato, triste e solo a causa di emozioni di abbandono, desolazione o vuoto. Una sorta di solitaria disperazione.
- **Scoraggiamento:** provare una mancanza di coraggio, speranza o fiducia. Demoralizzato, avvilito. Mancante di spirito nell'osare o tentare qualcosa.
- **Shock:** disturbo improvviso o violento delle emozioni o della sensibilità; sorpresa estrema; trauma o stordimento.
- **Smarrimento:** incapace di vedere la rotta giusta o ammissibile; non avere direzione. Lo **smarrimento fisico** si presenta la maggior parte delle volte nell'infanzia. *Il bambino si era perso e non riusciva a trovare la via verso casa.* Lo **smarrimento emotivo** si riferisce alla sensazione di non riuscire a individuare la corretta decisione o direzione, di non essere in grado di trovare una stabilità emotiva. *Si sentiva smarrito dopo la morte della moglie.*

- **Sofferenza:** rimpianto; angoscia causata da perdita, delusione o dolore; sentimenti o espressioni di dolore, infelicità o tristezza.
- **Sopraffazione:** sentirsi travolto a livello emotivo o mentale; estremamente stressato; sentirsi oppressi da una forza superiore, sentirsi eccessivamente gravati.
- **Stretta al cuore:** tormento e dolore al cuore; struggimento; angoscia e sofferenza, di solito causate da difficoltà o tristezza in una relazione. Avvertita come una sensazione fisica di schiacciamento o bruciore al petto.
- **Terrore:** paura intensa, acuta, forte, travolgente; spavento estremo; allarme. *Provò terrore quando si rese conto che stava per schiantarsi in macchina.*
- **Tradimento:** sentirsi **tradito** significa aver sperimentato una fiducia infranta, essere abbandonato o ferito da una persona fidata. *Mi sono sentito tradito dopo aver scoperto che mi aveva mentito. Il tradimento verso un altro* è essere infedeli nel custodire o adempiere a un rapporto di fiducia, essere sleale o violare una confidenza, abbandonare qualcuno che si fida di noi. *Sentì il tradimento che aveva perpetrato contro la sua amica e intrappolò quell'emozione nel proprio corpo.* Il **tradimento di se stessi** è violare la propria integrità; agire contro la propria morale; abusare del proprio corpo o della propria anima. *Rubò i soldi e sentì profondamente il tradimento della propria coscienza.*
- **Tristezza:** infelice, addolorato, malinconico, mesto, colpito dal dolore o dal lutto.
- **Umiliazione:** una dolorosa perdita di orgoglio, dignità o rispetto di sé; sentirsi mortificato, imbarazzato.
- **Vergogna:** sensazione di essere sbagliato, difettoso, manchevole o poco raccomandabile; la dolorosa sensazione di aver compiuto o fatto esperienza di qualcosa di disonorevole, impropria o insensato; umiliazione; una causa di rimpianto. E' la vibrazione più bassa di tutte le emozioni. Conduce a sentimenti di colpa, depressione e persino al suicidio.
- **Vulnerabilità:** sentirsi alla mercé di potenziali danni emotivi o fisici; sentirsi insicuro o instabile.