

NOME DELL'EMOZIONE	UTILITA' DELL'EMOZIONE
TRISTEZZA	<p><i>Proviamo tristezza quando percepiamo che un nostro scopo è stato irrimediabilmente compromesso.</i></p> <p>CONSENTE di ADATTARSI ad una situazione non desiderata, permette di prendere atto della perdita e di elaborare soluzioni nuove</p>
RABBIA	<p><i>Proviamo rabbia quando riteniamo di aver subito un danno ingiusto in conseguenza del quale un nostro scopo è stato frustrato.</i></p> <p><i>La rabbia ha una funzione di DIFESA, di fronte ad un evento percepito come un'aggressione.</i></p>
PAURA/ANSIA	<p><i>Proviamo paura quando percepiamo o ipotizziamo una minaccia ad un nostro scopo.</i></p> <p><i>La paura ha una funzione PREVENTIVA, dispone infatti l'organismo ad agire affinché il pericolo non si realizzi. E' un'emozione molto utile e adattiva</i></p>
DISGUSTO	<p><i>Le emozioni hanno come origine in prevalenza un altro essere umano e ad esso sono dirette. Il disgusto ha in genere come oggetto di elezione qualcosa di inanimato. Scopo PROTETTIVO.</i></p>
COLPA	<p><i>Proviamo senso di colpa quando riteniamo di aver causato un danno ingiusto a qualcuno.</i></p> <p><i>Non è necessario che il danno che si pensa di aver causato sia intenso o reale. Ha lo scopo di MANTENERE L'EQUITA' nelle relazioni sociali.</i></p>
VERGOGNA	<p><i>Timore di "perdere la faccia" o dispiacere per averla persa. Talvolta c'è più una componente ansiosa della vergogna: la consapevolezza di essere stati scoperti</i></p> <p><i>Ha lo scopo di MANTENERE una buona immagine di sé</i></p>