

LA RUOTA DELLE EMOZIONI DI PLUTCHIK:

Cos'è, a cosa serve e quali sono i suoi benefici in Psicologia ed in Benessere mentale

Redazione LifeConexion

Ultima modifica 05.05.2022



“ Le emozioni umane hanno profonde radici evolutive, un fatto che può spiegare la loro complessità e fornire strumenti per la pratica clinica. ”

Robert Plutchik



INDICE

1. La ruota delle emozioni di Plutchik: cos'è?
2. Le 8 emozioni di base: quali sono?
3. A cosa serve la ruota delle emozioni?
4. Quali sono i benefici della ruota delle emozioni di Plutchik
5. Quali sono le combinazioni della ruota delle emozioni?
6. Come funziona e come usare la ruota?

1. La ruota delle emozioni di Plutchik: cos'è:

Nel 1980 lo psicologo americano **Robert Plutchik** sviluppò la ruota delle emozioni costituita da otto emozioni di base e otto emozioni avanzate, ciascuna composta da due emozioni di base.

Si tratta di **uno strumento visivo** utile a **comprendere** le emozioni.

Lo psicologo ha diviso le emozioni in **otto categorie di base** relative a funzioni specifiche per la sopravvivenza. Combinando le emozioni primarie, si verificano il resto delle emozioni, che ampliano la gamma di esperienze.

Secondo questa teoria, le emozioni variano a seconda del loro grado di intensità. Cioè, la rabbia è meno intensa della collera, ma la rabbia è più intensa del fastidio. Bisogna tener presente che più un'emozione è intensa, più motiverà il comportamento ad essa correlato.

Per Plutchik, **le emozioni non sono né buone né cattive di per sé, ma tutte sono necessarie** e hanno funzioni specifiche che promuovono la sopravvivenza e l'adattamento umano.

2. Le 8 emozioni di base: quali sono?

Paura. Un'incertezza insopportabile, nata dalle aspettative legate al danno a venire

Sorpresa. Reazione all'imprevedibile (neutrale)

Tristezza. Abbassamento dell'umore, spesso ha bisogno di supporto sociale

Disgusto. Volontà/sensazione di rifiuto verso qualcuno o qualcosa

Rabbia. È la risposta emotiva quando si percepisce un'offesa, soprattutto se volontaria

Aspettativa. Aspettative che si generano grazie alle informazioni e all'esperienza di ciascuno

Gioia. È uno stato di benessere e soddisfazione, con se stessi e intorno

Fiducia. Soggettivo, sentimento e convinzione che determinate situazioni o azioni non implichino danni.

3. A cosa serve la ruota delle emozioni?

La ruota delle emozioni di Plutchik è molto utile:

- **Facilita vivamente** la classificazione delle emozioni
- Consente l'**identificazione delle emozioni** in modo più chiaro e preciso
- Stimola la **comprensione delle relazioni** e delle interrelazioni **tra i diversi stati emotivi**, mostrando come le emozioni non si verificano in modo isolato e uno stimolo può innescare **una varietà di reazioni emotive di diversa intensità**
- Promuove l'**empatia e la comprensione delle emozioni degli altri**
- Incoraggia il **rilevamento degli eventi che scatenano le emozioni**
- Aiuta **nell'espressione emotiva**
- Aumenta la capacità di **gestire le emozioni** grazie alla loro comprensione
- Può essere utile come strumento di **apprendimento**
- Favorisce la **conoscenza di sé** e l'acquisizione di **risorse di autoregolamentazione**

4. Quali sono i benefici della ruota delle emozioni di Plutchik

La ruota delle emozioni è uno strumento che aumenta la comprensione delle emozioni, fornendo maggiore consapevolezza, promuovendo la conoscenza di sé e l'autoregolazione emotiva.

La funzione della ruota delle emozioni ci permette di imparare a classificare le nostre emozioni in modo chiaro e preciso. Comprendere l'importanza di gestire le nostre emozioni non solo ci aiuta a livello personale, **ma amplia anche la nostra capacità empatica, facilitando così le relazioni e le abilità sociali.**

5. Quali sono le combinazioni della ruota delle emozioni?

La ruota delle emozioni è composta da **otto emozioni di base** (gioia, fiducia, paura, sorpresa, tristezza, disgusto, rabbia e aspettativa) che combinate danno origine a **otto emozioni avanzate** (amore, sottomissione, timore, disapprovazione, rimorso, disprezzo, aggressività e ottimismo), ciascuna composta

da due emozioni di base. Le emozioni sono combinate in **diadi primarie** che formeranno le emozioni avanzate, **diadi secondarie e terziarie** che danno origine a emozioni meno frequenti.

6. Come funziona e come usare la ruota?

In questa ruota troviamo le otto emozioni di base, con intensità diverse. La combinazione di queste dà origine a emozioni composte, formate da due emozioni di base.

Queste emozioni composte o secondarie si trovano nella parte più esterna del disegno, nell'area senza colore, e fanno parte della prima diade emotiva. La combinazione delle emozioni di base dà origine a un totale di 24 emozioni composte, che **Plutchik** ha classificato in tre diverse diadi, che danno origine anche a emozioni meno frequenti.

Diade primaria

La prima diade è composta dalle emozioni **basiche** che si trovano una vicina all'altra:

- Gioia + Fiducia → **Amore**
- Gioia + Aspettativa → **Ottimismo**
- Fiducia + Paura → **Sottomissione**
- Paura + Sorpresa → **Timore**
- Sorpresa + Tristezza → **Disapprovazione**
- Tristezza + Disgusto → **Rimorso**
- Disgusto + Rabbia → **Disprezzo**
- Rabbia + Aspettativa → **Aggressività**

Diade secondaria

La seconda diade è formata dalla **combinazione delle emozioni basiche** con un grado di separazione:

- Gioia + Paura → **Colpa**
- Gioia + Rabbia → **Orgoglio**
- Fiducia + Sorpresa → **Curiosità**
- Fiducia + Aspettativa → **Fatalismo**
- Paura + Tristezza → **Disperazione**
- Sorpresa + Disgusto → **Incredulità**
- Tristezza + Rabbia → **Desiderio**
- Disgusto + Aspettativa → **Cinismo**

Diade terziaria

La terza diade è formata dalla **combinazione delle emozioni basiche con due gradi di separazione:**

- Gioia + Sorpresa → **Rapimento**
- Gioia + Disgusto → **Morbilità**

- Fiducia + Tristezza → **Inspidezza**
- Fiducia + Rabbia → **Dominio**
- Paura + Disgusto → **Vergogna**
- Paura + Aspettativa → **Ansia**
- Sorpresa + Rabbia → **Indignazione**
- Tristezza + Aspettativa → **Pessimismo**

Pertanto è uno strumento indispensabile ed estremamente efficace nel rappresentare sé stessi, in relazione al mondo, ed agli eventi che ci suscitano emozioni, in base alle quali noi spesso agiamo.



