



Il fiore delle emozioni

Lo psicologo e ricercatore **Robert Plutchik** ha dedicato gran parte della sua vita allo studio delle emozioni; il risultato del suo lavoro è rappresentato attraverso l'immagine che vedi nella pagina a fianco, uno strumento per analizzare lo stato emotivo delle persone.

Robert Plutchik (1927-2006) sosteneva che lo spettro delle emozioni che un essere umano prova durante la vita può essere riassunto in **otto emozioni semplici o primarie** (rabbia, aspettativa, gioia, fiducia, paura, sorpresa, tristezza, disgusto), **organizzate in quattro coppie di opposti**, che possono avere diverse gradazioni e mescolarsi tra loro.

Il **“fiore di Plutchik”** è la **rappresentazione grafica di questo concetto**: ogni “petalo” contiene un'emozione e dal lato opposto presenta l'emozione opposta (per esempio gioia-tristezza); la gradazione varia facendosi meno intensa a mano a mano che ci si allontana dal centro del fiore. Tra un petalo e l'altro, poi, si trova lo spazio dove le emozioni si combinano tra loro, dando luogo alle cosiddette **emozioni complesse o secondarie**.

Le ricerche di Plutchik sono molto importanti perché ci forniscono uno strumento per classificare una realtà complessa e sfuggente come quella delle emozioni, aiutandoci anche a dare loro un nome.



1. Vi proponiamo di applicare il fiore di Plutchik all'analisi di un momento importante della vostra vita di classe: per esempio, potete scegliere un lavoro di gruppo svolto, un'uscita didattica, una gita...
2. Una volta che il momento si è concluso, ciascuno di voi analizzi le emozioni che lo hanno caratterizzato, disegnando un fiore di Plutchik e colorando i petali corrispondenti alle emozioni provate.
3. Confrontate poi i vari fiori e realizzate il “fiore globale” della classe, che rispecchi la situazione emotiva dell'intero gruppo.
4. Riflettete ora sul lavoro svolto, rispondendo alle seguenti domande.
 - a. Quali petali sono più colorati?
 - b. Quali invece sono rimasti bianchi?
 - c. Quali emozioni raggiungono le gradazioni più intense?
5. Ragionando su questi dati “grafici”, discutete sul clima emotivo della vostra classe, cercando di capire quali aspetti dovrebbero essere migliorati.

