

L'ARCHITETTURA DELLE EMOZIONI

Anteprima — nove vettori emotivi su trenta

Dott. Giampiero Vitullo — Edizione in chiave di Psicologia Vettoriale

Che cos'è questa anteprima

Nel Capitolo 42 del libro L'Io-Luogo ho scritto che ogni emozione ricorrente porta con sé un'immagine mentale, un pensiero che la interpreta, e un'esperienza passata che le dà sostegno: l'architettura di un'emozione. Questa anteprima applica quella struttura a nove emozioni, due o tre per ciascuno dei quattro elementi (Aria, Acqua, Terra, Fuoco) attraverso cui il catalogo completo è organizzato — trenta vettori emotivi in tutto, presentati per intero nel libro.

Aria — Pensiero (asse giusto / sbagliato)

I vettori di questa famiglia si attivano quando qualcosa viene valutato rispetto a una norma o un'aspettativa.

1. Rabbia — elemento: Aria
Immagine mentale (Direzione): il volto o il gesto di chi si percepisce come artefice di un torto subito, spesso rivissuto più volte.
Pensiero associato: <i>Non meritavo questo trattamento.</i>
Esperienza di rinforzo: altre occasioni, anche lontane nel tempo, in cui ci si è sentiti trattati ingiustamente senza trovare ascolto.
Verso: <i>negativo, ma può restare costruttivo quando resta dentro il Vettore Adulto (Cap. 1).</i>

2. Vergogna — elemento: Aria
Immagine mentale (Direzione): gli occhi di chi giudica, reali o immaginati, nel momento dell'esposizione.
Pensiero associato: <i>Non sono abbastanza.</i>
Esperienza di rinforzo: episodi passati di critica pubblica, o di confronto sfavorevole con un modello atteso.
Verso: <i>negativo, orientato al ritiro.</i>

Acqua — Sentimento (asse buono / cattivo)

I vettori di questa famiglia si attivano nel legame con l'altro.

1. Tristezza — elemento: Acqua
Immagine mentale (Direzione): la scena di una perdita o di un distacco, spesso rivissuta nei suoi dettagli concreti.
Pensiero associato: <i>Non tornerà più come prima.</i>
Esperienza di rinforzo: altri lutti o separazioni, anche minori, che si sommano nella memoria.
Verso: <i>negativo, orientato al passato.</i>

2. Amore — elemento: Acqua

Immagine mentale (Direzione): momenti di vicinanza autentica con una persona specifica.
Pensiero associato: <i>Voglio continuare a costruire qualcosa con questa persona.</i>
Esperienza di rinforzo: ricordi condivisi accumulati nel tempo.
Verso: <i>positivo.</i>

Terra — Sensazione (asse utile / inutile)

I vettori di questa famiglia si attivano nel corpo e nel confronto con la realtà pratica.

1. Ansia — <i>elemento: Terra</i>
Immagine mentale (Direzione): uno scenario futuro non ancora accaduto, immaginato nei suoi esiti peggiori.
Pensiero associato: <i>Potrebbe andare male.</i>
Esperienza di rinforzo: eventi passati in cui un timore si è effettivamente concretizzato, anche una sola volta.
Verso: <i>negativo, orientato al futuro.</i>

2. Soddisfazione — <i>elemento: Terra</i>
Immagine mentale (Direzione): il risultato raggiunto, osservato nella sua forma compiuta.
Pensiero associato: <i>Ho fatto un buon lavoro.</i>
Esperienza di rinforzo: il riconoscimento, proprio o altrui, di successi precedenti.
Verso: <i>positivo.</i>

Fuoco — Intuizione (asse significativo / insignificante)

I vettori di questa famiglia orientano verso ciò che sentiamo avere senso.

1. Speranza — <i>elemento: Fuoco</i>
Immagine mentale (Direzione): un futuro desiderabile, non ancora realizzato ma percepito come raggiungibile.

Pensiero associato: *Posso ancora arrivarci.*

Esperienza di rinforzo: piccoli progressi passati verso l'obiettivo desiderato.

Verso: *positivo, orientato al futuro.*

2. Pace — elemento: Fuoco

Immagine mentale (Direzione): uno spazio interiore o esteriore percepito come sicuro, spesso associato alla natura o al silenzio.

Pensiero associato: *Va tutto bene, qui e ora.*

Esperienza di rinforzo: momenti passati di calma reale, non solo di assenza di conflitto.

Verso: *positivo.*

3. Meraviglia — elemento: Fuoco

Immagine mentale (Direzione): un evento inatteso che porta con sé gioia o gratitudine, non minaccia.

Pensiero associato: *Che bella sorpresa, non me l'aspettavo.*

Esperienza di rinforzo: la capacità, coltivata nel tempo, di notare le piccole cose positive e inattese della vita quotidiana.

Verso: *positivo.*

Il resto del catalogo

Questa anteprima presenta nove architetture su trenta. Il catalogo completo — con le restanti ventuno emozioni e il questionario di autovalutazione per costruire l'architettura delle tue emozioni ricorrenti — farà parte del libro L'Io-Luogo. Fondamenti di Psicologia Vettoriale, in uscita nell'autunno 2026.

[Ricevi un avviso alla pubblicazione, compilando il modulo nella pagina **CONTATTI** del sito:
<https://giampierovitullo.it/contatti.php>]