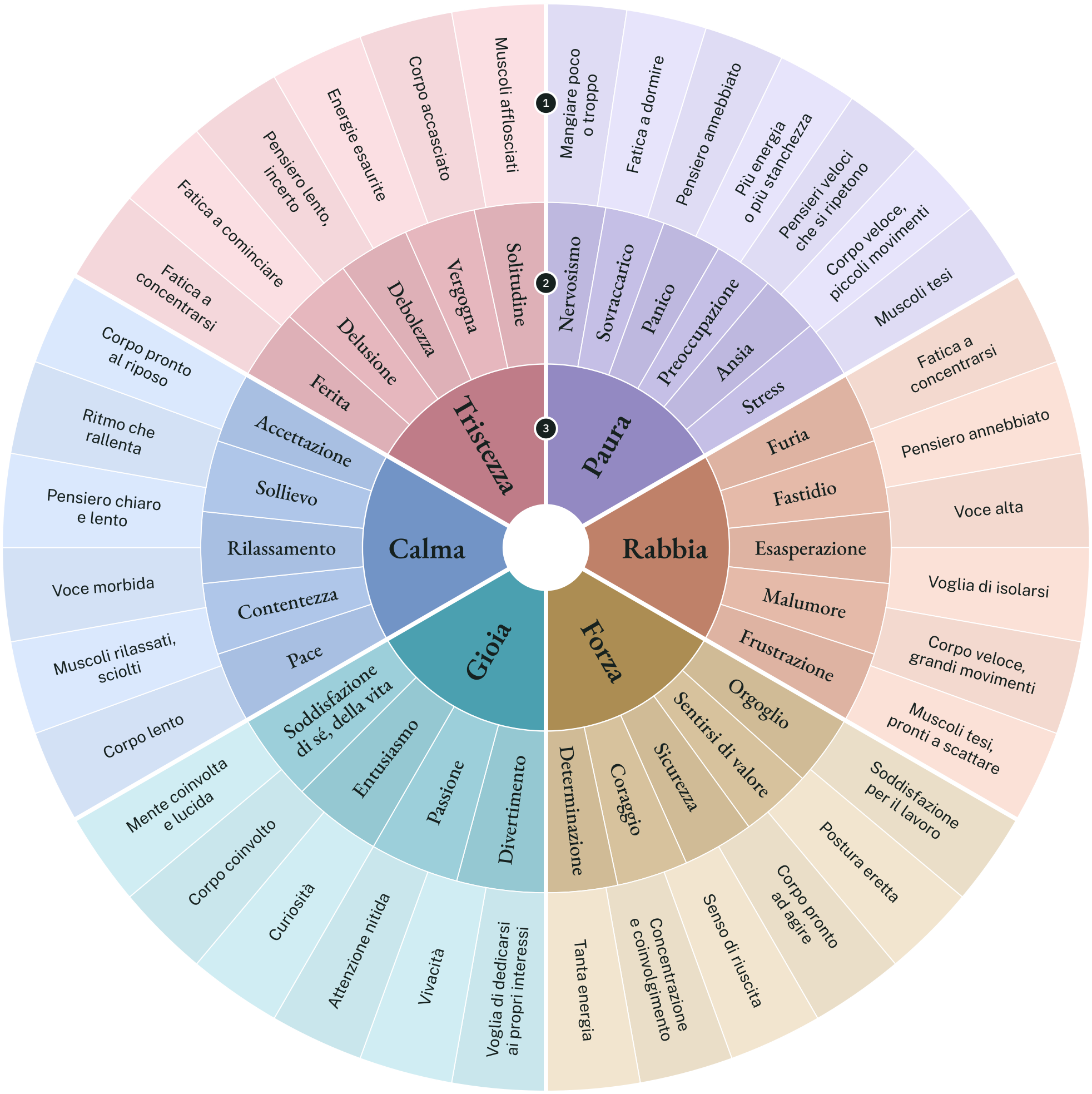
SPASS · SPACCHETTAMENTO ASSISTITO

Ruota delle emozioni per l’alessitimia

Si legge da fuori verso dentro: dai segnali del corpo e della mente al nome dell’emozione.



1 Segnali

Parti dal bordo. Che cosa noti nel corpo, nella voce, nei pensieri? Cerca lo spicchio che ne ha di più.

2 Emozione

Entra nell’anello di mezzo: quale parola suona meno sbagliata? Possono essere due.

3 Famiglia

Al centro c’è il nome più semplice. Se la parola precisa non arriva, basta anche quello.

I segnali non arrivano mai tutti insieme, e alcuni stanno in più spicchi: la fatica a concentrarsi compare sia nella rabbia sia nella tristezza. Conta la combinazione, non il singolo segnale. «Non lo so» resta una risposta valida.

UN ESEMPIO

1. muscoli tesi, voce alta
2. più «frustrazione» che «furia»
3. rabbia

Parole e struttura tradotte e adattate da «The Alexithymic Feeling Wheel».