

Glossario

Aggressività Azione distruttiva messa in atto per danneggiare qualcuno e/o qualcosa. I comportamenti aggressivi rendono possibile scaricare la rabbia accumulata.

Angoscia Sentimento simile alla paura, da cui però si differenzia in quanto si manifesta in mancanza di un oggetto/evento ben preciso, che oggettivamente si presenti come pericoloso e minaccioso, oppure può essere suscitata da un oggetto/evento in apparenza senza caratteristiche tali da giustificare una simile reazione. L'angoscia è quindi un'emozione particolare che provoca una notevole sofferenza psicologica e può risultare paralizzante per la vita di relazione. Oltre che con disturbi psichici, si manifesta con sintomi fisici quali accelerazione del ritmo cardiaco, difficoltà respiratorie, ipersudorazione e sensazioni di caldo e freddo.

Ansia Si tratta di una manifestazione psicologica piuttosto comune, della quale tutti prima o poi fanno esperienza. A differenza della paura, che compare di fronte a un pericolo reale e imminente, l'ansia ha origine in qualcosa di indeterminato, qualcosa che può essere sì in rapporto con un avvenimento reale e anticiparlo, ma che più spesso insorge senza che vi sia una precisa ragione esterna. L'ansia da separazione altro non è che uno stato ansioso scatenato dalla prospettiva di una separazione, anche se non definitiva e limitata nel tempo.

Depressione Particolare stato di prostrazione e sofferenza psicologica, caratterizzato dalla presenza di ansia, incertezza, sfiducia in se stessi, paura del futuro.

Divorzio Procedimento legale che pone fine al matrimonio, al termine del quale si torna giuridicamente liberi dal vincolo.

Elaborazione del lutto Lavoro di rielaborazione emotiva della perdita di una persona (parente o amico) con la quale si era sviluppato un legame affettivo significativo, perdita dovuta alla morte o all'interruzione dei rapporti con essa. Il processo di elaborazione del lutto può essere di durata e complessità variabile, in base all'intensità del legame affettivo interrotto, alle modalità della rottura e alla presenza di diversi fattori protettivi o di rischio. Solitamente la sua fase acuta si prolunga dai 6 ai 12 mesi in caso di perdite di figure relazionali primarie (genitori, figli, partner). Il processo di elaborazione è comunque fortemente soggettivo, e può avere una durata assai variabile a seconda delle circostanze e dei fattori personali.

Emotività Capacità dell'individuo di rispondere con reazioni psichiche e fisiche agli stimoli fisici e psichici che provengono dall'ambiente. In sostanza, indica le reazioni determinate da modificazioni brusche e improvvisi della situazione che si sta vivendo.

Frustrazione Stato psichico caratterizzato da abbattimento, senso di impotenza e delusione che si scatena di fronte a una realtà avvertita come non gratificante, a un ostacolo percepito come insormontabile o a un obiettivo irraggiungibile.

Panico, attacco di Picco incontrollato e incontrollabile di un'emozione violenta che interferisce con le normali capacità dell'individuo, impedendogli una valutazione oggettiva della realtà. Chi ne è colpito riferisce un improvviso malessere, talmente violento da indurlo a pensare di essere in punto di morte. La sintomatologia dell'attacco di panico comprende tachicardia, sudorazione eccessiva, nausea, pallore, tremori, parestesia (formicolio agli arti), senso di vertigine.

Regressione Fenomeno per cui, dinanzi a una situazione di conflitto, l'individuo ritorna, in genere solo temporaneamente, a una tappa già superata dello sviluppo psichico.

Separazione Contrariamente a quanto si pensa, la separazione non pone fine al matrimonio, né fa venir meno lo status giuridico di coniuge. Incide solo su alcuni effetti propri del matrimonio: scioglie la comunione legale dei beni, e fa venir meno gli obblighi di fedeltà e di coabitazione.

Trauma Disorganizzazione che un qualsiasi evento negativo può produrre nella psiche di un individuo. In particolare in età infantile, i traumi sono tanto frequenti quanto non facilmente prevedibili. Piccole o grandi frustrazioni possono generare traumi psichici che poi produrranno alterazioni nell'organizzazione della personalità dell'individuo adulto.