

Massimo Paradiso

IL CODICE DELLE EMOZIONI

Costruire emozioni sane
con la mindfulness
e la vipassana

Presentazione di Maria Beatrice Toro

Le Comete FrancoAngeli



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi
nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere
via e-mail le segnalazioni delle novità.

Massimo Paradiso

IL CODICE DELLE EMOZIONI

**Costruire emozioni sane
con la mindfulness
e la vipassana**

Presentazione di Maria Beatrice Toro

Le Comete FrancoAngeli

Isbn e-book: 9788835191551

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della
licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Presentazione, di <i>Maria Beatrice Toro</i>	pag. 9
Premessa marziana	» 17

Prima parte

Emozioni:

il cervello come costruttore di realtà

1. Il mito delle emozioni “base”: è ora di smontarlo! » 21
2. Il cervello predittivo: la macchina del tempo dentro di noi » 25
3. Le radici delle emozioni costruite » 29

Seconda parte

Dalla consapevolezza al controllo: linguaggio, corpo e precisione emotiva

4. Il potere nascosto del linguaggio: dare nome per dominare » 37

- | | |
|---|---------|
| 5. L'interocezione profonda: sentire il corpo,
comprendere l'anima | pag. 43 |
| 6. La granularità emotiva: affinare la tua sen-
sibilità interiore | » 49 |

Terza parte

Mindfulness e vipassana: riscrivere il codice delle emozioni

- | | |
|---|------|
| 7. Mindfulness: l'osservatorio della mente pre-
dittiva | » 55 |
| 8. La rivoluzione neuroscientifica della medi-
tazione: un cervello più resiliente | » 61 |
| 9. Vipassana: l'approccio profondo alla predi-
zione emozionale | » 65 |
| 10. Sviluppare la flessibilità emotiva: adattarsi,
non subire | » 73 |
| 11. Dolore e sofferenza: non solo fisiche, ma co-
struzioni predittive | » 75 |
| Appendice A. La storia di Evo, il piccolo rover
su Marte | » 81 |
| Conclusioni premeditative | » 89 |

Quarta parte

Le pratiche per esplorare il vostro Marte interiore: guida passo-passo

- | | |
|--|-------|
| 12. Il check-up del rover: esplorando la corazza
di Evo | » 95 |
| 13. Il faro di navigazione: l'ancora di Evo nel
cosmo interiore | » 99 |
| 14. I dati grezzi di Marte: le lenti pure di Evo | » 101 |
| 15. Il log emotivo di Evo: creare un atlante del
sentire | » 103 |

16. Il ciclo della duna: analisi dell'erosione emotiva di Evo	pag.105
17. Le mappe predittive di Evo: navigare l'inatteso marziano	» 109
18. Il report danni: smontare il codice rosso di Evo	» 113
19. Il ricentraggio automatico: la resilienza morbida di Evo	» 117
20. La stazione di riparazione amica: il protocollo di auto-cura di Evo	» 119
21. Le onde di benevolenza: il segnale di gentilezza di Evo	» 123
22. Il log di consapevolezza: il diario di bordo marziano di Evo	» 127
23. La torre di comunicazione: l' <i>insight dialogue</i> tra Evo e la Base (per 2-3 persone)	» 131
Appendice B. Piccolo vocabolario delle emozioni con slang	» 135

Presentazione

di Maria Beatrice Toro*

Ho conosciuto la pratica di consapevolezza nell'ambito della mia professione di psicoterapeuta, avvicinandomi a tale esperienza dapprima con una curiosità di carattere teorico e poi con crescente entusiasmo e coinvolgimento personale. Sono stata estremamente attratta – forse persino affascinata – dall'idea di integrare, nel metodo cognitivista in cui mi sono formata, molto orientato al processo di cambiamento, un elemento già noto, che qui diventa un pilastro metodologico: l'idea di osservare i contenuti interni senza intervenire immediatamente per cambiarli. La conoscenza della mindfulness e della meditazione *tout court*, così efficacemente presentata in questo libro, ha portato alla luce qualcosa che intuitivamente mi era già molto chiaro, ovvero che accettazione e cambiamento sono due aspetti che si completano.

* Psicologa, psicoterapeuta, istruttrice di mindfulness e autrice, direttrice Scint (Scuola in psicoterapia cognitivo interpersonale), presidente dell'Istituto di mindfulness interpersonale, attivo con corsi base, laboratori avanzati e corsi per istruttori di mindfulness dal 2013 a Roma, Milano, Napoli.

La strada che ho imboccato (percorrendone lunghi tratti con l'autore di questo testo che tanto bene sviscera il tema del nesso tra meditazione ed emozioni umane) è definita “Terza onda della psicoterapia cognitiva” e si basa su un’idea di accettazione che ha vaste implicazioni metodologiche: praticando la meditazione di consapevolezza si impara a non combattere i pensieri, ma a osservarli. A non sopprimere le emozioni, ma accoglierle. A non fuggire dal disagio, ma attraversarlo con consapevolezza.

Una rivoluzione nell’approccio alla cura che risuona profondamente con qualcosa che, prima dell’incontro con la mindfulness, intuivo ma non avevo ancora saputo articolare. Mi imbarcai, con “tranquilla passione”, alla ricerca di formatori e insegnanti e in questo cammino di scoperta ho incontrato diversi Maestri, tra i quali non posso non citare Mario Thanavaro. Dopo aver studiato a Londra con Patrizia Collard, riferimento internazionale nella mindfulness e della psicoterapia cognitiva, ho cercato un contatto ulteriore cercando di conoscere quella tradizione millenaria a cui i protocolli contemporanei devono così tanto – volevo risalire alla fonte, comprendere dall’interno ciò che avevo appreso dai libri e dai corsi di formazione. La mindfulness clinica era rigorosa e efficace, ma sentivo di nuotare in un fiume di cui non conoscevo la sorgente.

In Massimo Paradiso ho trovato un interlocutore con peculiarità importanti: un praticante che conosce la tradizione vipassana per esperienza diretta, avendola frequentata assiduamente, e che al tempo stesso sa dialogare con la scienza contemporanea senza timori reverenziali né steccati di alcun genere, come mostra questo testo per molti versi straordinario. In queste pagine, tradizione e innovazione si interrogano a vicenda su un elemento chiave dell’esperienza umana, ovvero le emozioni. Nel tempo Massimo Paradiso è diventato un amico nel cammino meditativo, che non

è un percorso solitario ma si nutre di condivisione e amicizia, che sono valori preziosi. L'amicizia è un laboratorio e un luogo privilegiato in cui è possibile sperimentare concretamente che le emozioni che nascono nella relazione ci aiutano a crescere. Per noi esseri umani, infatti, il sentire si modella nell'incontro con l'altro, ricco di coloriture emotive che sono, sia per questo autore sia per la sottoscritta, elementi imprescindibili per la comprensione dell'esperienza.

Al centro di questo libro pulsa una teoria delle emozioni che si è fatta recentemente spazio in ambito psicologico: la cosiddetta *teoria delle emozioni costruite*, elaborata da Lisa Feldman Barrett. Nella sua visione dell'esperienza umana, le emozioni non rappresentano reazioni biologiche innate e universali che scattano di fronte a determinati stimoli ma costruzioni che la mente assembla intrecciando nella trama esperienziale sensazioni corporee, contesti situazionali e categorie situazionali appresi sia nella propria storia sia a livello antropologico-culturale.

Si tratta di una concettualizzazione (al momento non consolidata, e persino controversa, ma indubbiamente utile come ipotesi operativa) che cambia e quasi sovverte il senso comune e la tradizionale psicologia delle emozioni che, specialmente nella visione di Ekman, è tuttora il riferimento principale per chi si occupa di tale cambio di studi, inquadra le emozioni come fenomeni biologicamente determinati e universali. Per Lisa Feldman Barrett il cervello mette insieme sensazioni, parole e ricordi per “predire” ciò che potrebbe accadere nel futuro prossimo e preparare l'organismo umano all'azione. Il modo in cui viviamo le emozioni non è dunque preordinato e non occorre “subire” questa realtà ma la si può osservare e, nel tempo, ricalibrare. Le implicazioni dell'applicazione di questa teoria al contesto meditativo sono notevoli: se le emozioni sono costruite, possiamo in meditazione riconoscere i mattoni di

cui sono fatte e scegliere se coltivarle o lasciarle andare. La proposta che Paradiso raccoglie è quella di fare un percorso in cui progressivamente sentire con maggiore precisione e rispondere con maggiore libertà, in armonia con la proposta della meditazione vipassana.

Nel mio lavoro con la mindfulness solitamente impiego il modello originario di Kabat Zinn, in cui le emozioni sono considerate uno dei vertici dell'esperienza vissuta, in reciproca influenza con pensieri e sensazioni somatiche, indubbiamente, in tale ottica si porta un'attenzione differente al processo di osservazione delle emozioni, per cui siamo innanzitutto interessati a nominarle e collegarle con i pensieri senza mettere in discussione in modo radicale tali nessi. Li esploriamo, ma non fino al punto, peraltro interessantissimo, di decostruirli. In ogni caso, ogni teoria deve poi poter aver un obiettivo pratico: non c'è dubbio che questo sia ridurre la sofferenza non necessaria (nella mindfulness la chiamiamo... stress!). La sofferenza non coincide con il dolore in sé, quanto piuttosto con la nostra reazione inconsapevole e negativistica a esso. L'immagine notissima tratta dai discorsi del Buddha conserva tutta la sua forza evocativa dopo duemilacinquecento anni; la sofferenza è una "seconda freccia" che la mente aggiunge alla prima ferita originaria. La dimensione del dolore è inevitabile ma c'è un tipo di sofferenza aggiuntiva che è quella che ci infliggiamo con le nostre stesse reazioni – la resistenza, la ruminazione, il rimpianto, la disperazione.

"La consapevolezza non appartiene all'oscurità né al dolore", afferma Kabat Zinn, ideatore statunitense del metodo mindfulness. Essa contiene il dolore e lo conosce; deve dunque essere qualcosa di più vasto, ospitale, accogliente. Possiamo vivere anche esperienze difficilissime senza che questa luce ne venga annichilita. Si medita per rendere più brillante e stabile questa luce, stando presso ciò che è

scomodo senza cercare compulsivamente immediate vie di fuga. Nel protocollo Mbsr (*Mindfulness-based stress reduction*), il momento della pausa non reattiva viene esercitato attraverso la pratica dello “stop”: fermati, respira, osserva, decidi liberamente. Fermarsi rappresenta così un atto radicale di presenza e di amore.

Puoi concederti il permesso di lasciare che questo momento sia quel che è, resistendo alla tentazione di migliorarlo, di correggerlo, di giudicarlo e autorizzarti a essere come sei. Dopotutto, non è così sorprendente la necessità di fermarsi, anzi, è la forma più alta di saggezza cui possiamo giungere, aprendoci la disponibilità a vedere con chiarezza prima di agire, a conoscere prima di scegliere, a “stare” prima di andar via. Kabat Zinn lo sintetizza in una frase divenuta quasi proverbiale: “Non puoi fermare le onde, ma puoi imparare a cavalcarle”.

Il processo di dis-identificazione dai contenuti mentali che otteniamo fermandoci a osservare con un pizzico di distacco i nostri pensieri si chiama *defusione cognitiva*, laddove i contenuti mentali vengono vissuti come eventi transitori. Nel linguaggio dell’autore, impermanenti. La distanza psicologica dai contenuti mentali non è unicamente orientata a soffrire meno ma ha una ricaduta etica, poiché diventiamo progressivamente più liberi e ci consente di agire secondo i nostri valori piuttosto che reagire meccanicamente ai nostri stati mentali coloriti da emozioni forti. Il tema delle emozioni torna sempre, inevitabilmente, poiché i nostri schemi profondi sono in qualche modo “fissati” da emozioni collegate a essi. Meditando si impara che, così come non *sono* i miei pensieri, ma osservo i pensieri, allo stesso modo non *sono* la mia rabbia – *sto sperimentando* rabbia. Non *sono* la mia ansia – *c’è* ansia che sorge in questo momento. La differenza è decisiva, poiché se le emozioni sono automatiche e magari anche disregolate

possono “possederci” determinando comportamenti, parole e azioni.

Per Saki Santorelli, autore che più di ogni altro ha parlato poeticamente della mindfulness, rifiutare il viaggio che vede in profondità le emozioni e le attraversa potrebbe portarci ad offuscare la nostra presenza e creatività. Se non ci consentiamo di incontrare l'autenticità nel nostro mondo emotivo, potremmo trovarci a non poter mai “suonare la musica della nostra vita”, cantando quella canzone che soltanto noi possiamo cantare. E lasceremmo il mondo privo della nostra personalissima melodia. La pratica contemplativa, in questa luce, non è un lusso per privilegiati né un rifugio dalla complessità del vivere: è il modo in cui accordiamo il nostro strumento interiore per poter vibrare al ritmo della nostra vera musica, unica e irripetibile.

Anche questo libro ha una sua musicalità e una sua luce, che vuole andare a fondo nei meccanismi profondi del sentire, offrendo al lettore un'opportunità fatta di pensieri, storie, esercizi, passando dai concetti psicologici all'esperienza vissuta, con chiarezza espositiva e tante immagini. La metafora di Evo, il piccolo rover marziano che in un modo tutto suo apprende le emozioni attraverso la relazione con la Base Terra, è un espediente narrativo che rende accessibile un'idea innovativa (Barrett) non semplice da capire, ovvero che cambiamo con le esperienze, simili a fiumi che scorrono preservando in buona parte i loro itinerari pur mutando continuamente nelle loro acque. Lungi dall'essere una prospettiva angosciante è una prospettiva profondamente liberatoria! Possiamo lasciar andare ciò che non è salutare e aprirci a possibilità di esistenza sempre in qualche modo inedite.

Vi è, infine, un ultimo punto che desidero sottolineare per i lettori, ovvero la tensione etica che sottende il libro e il lavoro che l'autore spesso esplora con i suoi allievi. Oggi,

come mai è capitato nella storia recente, il mondo è ferito da sopraffazione e devastazione delle risorse che non finiamo di sfruttare; si capisce, allora, che possiamo vedere la pratica contemplativa non solo utilitaristicamente in chiave di benessere personale per scoprire una dimensione connessa. La consapevolezza, comunque si scelga di esercitarla, può produrre un'attitudine di sé, dell'altro e delle comunità all'insegna della compassione. Quando diventiamo più centrati e connessi affiniamo, altresì, la capacità di sentire le sfumature emotive e i bisogni altrui, di rispondere a tali istanze con la medicina della cura. Saper vedere i propri pensieri e distinguere le proprie emozioni serve certamente, ma non unicamente, a regolare meglio noi stessi. Anche le relazioni ne traggono beneficio.

La vicenda di Evo racconta qualcosa di noi, come esseri che divengono umani nel reciproco riconoscimento. Quando Evo perde il contatto con la Terra, le sue emozioni si dissolvono una dopo l'altra, regredendo a sequenze prive di significato, mentre una ricchezza delicata e preziosa viene dissipata. Senza connessioni, potremmo anche noi rischiare di smarrire la ricchezza stratificata del nostro sentire, che, invece, con la pratica cerchiamo di custodire al meglio delle nostre possibilità.

Non mi resta che augurarvi, a questo punto, di arricchirvi nella lettura e, se lo vorrete, nella pratica.

Premessa marziana

Alla fine di questo libro vi porterò su Marte con un rover, Evo. Ho scelto di raccontare la sua storia perché ci aiuta a capire meglio un'idea importante: che le emozioni non nascono con noi, ma le “costruiamo” dentro di noi in base a continui scambi con l'ambiente.

Quando parliamo di persone, è difficile credere che le emozioni non siano innate, vero? Ma con un robot, o un'intelligenza artificiale, è più facile da capire. Noi stessi mettiamo i dati in una macchina e la programmiamo per imparare.

Evo, con le sue esperienze su Marte, ci mostrerà passo dopo passo come un sistema può passare dal semplice ricevere informazioni a “costruire” sensazioni e poi emozioni. La sua storia sarà una guida semplice per capire come funziona il nostro mondo interiore.

Perché Marte? La sua conquista è un sogno molto sbandierato, a partire dai fumetti degli anni Sessanta. Soprattutto, è il dio della guerra, e spero che con questo libro

possiamo dare un taglio alla rissa perenne tra noi e le nostre emozioni e sviluppare una vita emotiva più sana e consapevole.

Prima parte

Emozioni: il cervello come costruttore di realtà