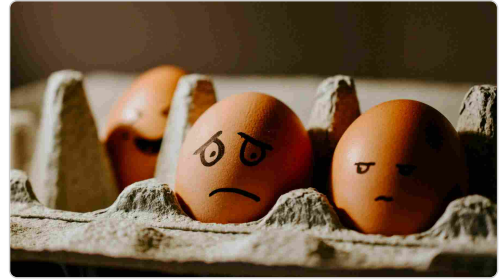


## Le emozioni non sono innate e incontrollabili, ecco come non farci travolgere

Anche quando molto intense, possiamo imparare a riconoscerle e osservarle prendendone le distanze. Come? Lo spiega Massimo Paradiso nel suo libro *Il codice delle emozioni*. Marco, Carla e Francesco stanno per partire per un viaggio, ma la compagnia aerea rimanda il volo a causa di un problema sulla linea. Marco si infuria, Carla ha un attacco di ansia, mentre Francesco pensa che in fondo posticipare non è così spiacevole. Questo semplice esempio conferma che di fronte alla stessa situazione ognuno di noi reagisce con modalità e un'intensità anche molto differenti.



Le emozioni non sono universali o incontrollabili e possiamo fare molto per imparare a gestirle. Ne parla Massimo Paradiso nel nuovo libro *Il codice delle emozioni*. Costruire emozioni sane con la mindfulness e la vipassana (Le Comete, FrancoAngeli), un percorso pratico per diventare architetti del proprio mondo interiore. Le emozioni sono costruite. Il libro racconta in maniera agile in che modo si sviluppano le emozioni, con esempi pratici e storie come quella del piccolo robot Evo su Marte. Secondo la teoria della neuroscienziata canadese-americana Lisa Feldman Barrett, ripresa dall'autore, le emozioni non sono innate, cioè non nascono con l'individuo e non sono scritte nel Dna. Al contrario, vengono costruite sulla base delle nostre esperienze e del contesto sociale e culturale. Questa è una buona notizia: non siamo vittime del nostro sentire e possiamo lavorarci. Le previsioni del cervello. Anche in situazioni non realmente pericolose, può capitare di entrare in allarme e provare paura o ansia. Il cervello è come un enorme archivio di esperienze, conoscenze, ricordi e concetti emotivi, sottolinea Massimo Paradiso, che è filosofo e docente di meditazione. Sulla base di questo bagaglio, fa una predizione di quella che dovrebbe essere la risposta migliore in una certa situazione. Tuttavia, questa predizione può essere errata. Così, può accadere di provare ansia o rabbia anche quando non ce n'è motivo. Per esempio, per Marco la risposta più adeguata è quella di infuriarsi e magari aggredire gli assistenti di volo. Per Carla l'ansia diventa incontenibile, mentre Francesco rimane calmo e decide di tornare a casa. L'autore si chiede pertanto: e se la rabbia e l'ansia fossero solo un'ipotesi, una delle tante risposte possibili ad un certo stimolo? Come non farci travolgere. Vederla in questo modo può aiutare a prendere distanza da sensazioni troppo intense, senza farsi travolgere. A questo scopo spiega Paradiso la meditazione favorisce la regolazione emotiva. Aiuta a riconoscere e dare nomi a ciò che sentiamo, aggiunge l'autore, e a modificare il modo con cui ci conviviamo. Nel libro, l'autore propone, anche a chi non ha mai meditato, semplici esercizi per mettersi in contatto con il corpo e con le emozioni. Bastano pochi minuti al giorno. Facciamo un esempio. Se ci sentiamo arrabbiati, proviamo ad osservare cosa succede nel corpo e nella mente. Potremmo sperimentare tensione muscolare e pensare: questa cosa non doveva assolutamente succedere! oppure sono uno stupido ad aver agito così!. Se riusciamo a vedere questi processi cognitivi ed emotivi aggiunge Paradiso ci rendiamo conto che noi non siamo quell'emozione e quei pensieri. E questi potranno avere meno potere su di noi. L'autore parla di defusione emotiva. Il vocabolario delle emozioni. Alla conclusione del libro si può trovare un vocabolario delle emozioni. Il modo in cui le chiamiamo, infatti, è essenziale. Per esempio, parlare di rabbia in modo generico potrebbe non essere d'aiuto per riconoscere cosa proviamo realmente. Può essere frustrazione, furia, amarezza, indignazione, rancore, insofferenza, ostilità o disgusto. Oppure, nello slang della generazione Z, c'è lo sclero, essere fuori di testa, mi gira, essere triggerato, rodimento, sbroccare o boomerata. Avere un vocabolario più ricco fornisce maggiori informazioni sui nostri stati interni. Riconoscere più precisamente l'emozione aiuta a reagire in maniera più adeguata, conclude l'autore, prendendo decisioni migliori. Così, Marco riconoscerà di essere infuriato, capirà le cause della sua rabbia e potrà attenuarla, senza aggredire gli altri. Un esercizio semplice. Durante la giornata, per esempio a metà mattina, a pranzo o la sera, chiediti cosa stai sentendo esattamente. Anziché utilizzare espressioni generiche come sono stressato, sono triste o felice, cerca di individuare una sfumatura più precisa. Anziché pensare che sei stressato potresti chiederti: è frustrazione per qualcosa andato storto, ansia per un compito futuro o irritazione per uno stimolo fastidioso? Forse è una tensione fisica o una sensazione di insoddisfazione? Questo ti aiuta ad avere più informazioni sul perché provi malessere e ad agire o comunicare con maggiore efficacia.