***DISPENSA***

***UNIFI 15 aprile 2025***

***A CURA DI M. GUSMANO***

***Il processo emotivo e la correlazione mente/corpo***

**Una premessa:** oggi assistiamo ad una sorta di “analfabetismo emotivo” legato ad una incapacità di contatto con il sé. Ciò comporta che nella nostra cultura le emozioni siano spesso considerate un “tabù”, parti di noi poco conosciute e scarsamente controllabili dalla nostra razionalità e, proprio per questa loro natura, fonti di paure. Così, molto spesso, l’educazione ci ha insegnato a non manifestarle, a reprimerle, soprattutto, ma non solo, quelle considerate negative (rabbia, invidia, ecc.). In realtà manca una reale “educazione alle emozioni”, nessuno (genitori, insegnanti) ci ha aiutato a riconoscerle e gestirle. Una efficace educazione in questo senso ci pare oggi più che mai necessaria per raggiungere un miglior benessere per noi e per coloro che ci circondano. Gestire le emozioni non comporta una loro repressione ma neanche l’esprimerle sempre e comunque, quanto piuttosto un poter scegliere.

**Definire le emozioni:** emozione deriva dal latino “emovere”, qualcosa che mette la mente in movimento verso un’azione che può essere dannosa, neutra o positiva. Le emozioni sono potenti motori che ci spingono ad adottare comportamenti: ad esempio una emozione paurosa spinge alla fuga, così come un’emozione gioiosa promuove una ricerca della sua ripetizione. In generale in Occidente per “emozione” intendiamo una reazione affettiva intensa e di breve durata determinata da uno stimolo ambientale. Nel contesto buddista non c’è un termine esatto che traduce “emozioni”, ma queste sono considerate “fattori mentali”. Non è necessariamente un riferimento ad uno scatto emotivo verificatosi all’improvviso. Il Buddha indica che la base del nostro lavoro è la mente: La mente è la costruttrice della nostra esperienza e del nostro mondo. “Tutto ciò che vi è di male, connesso al male, appartenente al male, tutto nasce dalla mente. Tutto ciò che vi è di buono, connesso col bene, appartenente al bene tutto nasce dalla mente”. *Buddha Shakyamuni (Anguttara Nikaya I)*. Il Buddha l’ha espresso con chiarezza nei primi due famosi versi del *Dhammapada: “La mente precede tutti i fenomeni. Se parlate o agite con una mente impura, la sofferenza vi seguirà, come la ruota di un carro segue le impronte del bue. La mente precede tutti i fenomeni. Se parlate o agite con una mente pura, la felicità vi seguirà, come l’ombra che mai vi abbandona.”*

**Emozioni “distruttive e costruttive” (criteri per distinguere una emozione costruttiva da una distruttiva)**

1) Gli effetti di una “emozione distruttiva”: è qualcosa di dannoso tanto per la persona che sperimenta l’emozione quanto per gli altri; possiamo definire “distruttivo” qualcosa che ferisce ancor più chi lo sperimenta del suo bersaglio, nel senso che ne alimenta le attitudini negative e appunto distruttive. La paura può essere costruttiva, al punto che può persino salvarci la vita. Anche sentirci angosciati a causa di un lutto può essere costruttivo – sempre che questo stato d’animo non si incancrenisca – perché gli altri si avvicineranno a noi e ci offriranno conforto. Secondo una prospettiva darwiniana, si potrebbe ipotizzare che se le emozioni non si fossero rivelate in qualche modo utili nel nostro ambiente ancestrale non ne disporremmo, ed è proprio questo il motivo per cui sono state preservate. Un’emozione può essere costruttiva solo se avvantaggia tanto la persona che la sperimenta (e la dimostra) quanto la destinataria. Consideriamo l’odio, la gelosia, l’invidia o qualsiasi altro assillo nel momento in cui si manifesta; è indiscutibile che ci provoca un profondo malessere. Per di più ne deriveranno atti e parole destinati a ferire gli altri. Al contrario, i pensieri di bontà, di tenerezza e di tolleranza ci danno gioia e coraggio, ci aprono la mente e ci liberano il cuore, suscitando benevolenza ed empatia. Inoltre una emozione “distruttiva” è qualcosa che impedisce alla mente di riconoscere la realtà per quello che è: in questo senso ci si riferisce ad un’emozione “distruttiva” come a un fattore mentale che “oscura” o “affligge”. In presenza di un emozione distruttiva ci sarà sempre uno iato tra apparenza ed essenza delle cose. Un attaccamento eccessivo, ad esempio il desiderio, ci impedirà di riconoscere l’equilibrio tra il piacevole e lo spiacevole, il costruttivo e il distruttivo o le qualità di qualcosa o di qualcuno, spingendoci per un certo periodo a cogliere nell’oggetto un fascino assoluto e dunque incitandoci a volerlo. L’avversione ci impedisce invece di vedere certe qualità positive dell’oggetto, rendendoci totalmente negativi nei suoi confronti e facendoci desiderare di ripudiarlo, di distruggerlo o di allontanarci da esso. Le emozioni costruttive vanno invece di pari passo con una valutazione più corretta della natura di quanto viene percepito; sono fondate su un uso sano della ragione. In pratica, l’amore altruistico riflette l’intima interdipendenza tra esseri viventi (la nostra felicità è quella del nostro prossimo), mentre l’egocentrismo scava un fossato sempre più profondo tra noi e gli altri. Al primo apparire di una certa emozione si verifica un restringimento dell’attenzione, cosicché nella percezione della persona finiscono per essere trascurate alcune informazioni di vitale importanza.

2) La motivazione. È proprio sulla base di questo criterio che possiamo distinguere tra una collera sacrosanta, come l’indignazione per una grande ingiustizia, e il furore attizzato dal desiderio di danneggiare gli altri. Grazie alla prima emozione interi popoli si sono liberati dalla schiavitù e dalla dominazione, ed è proprio questo stato d’animo a spingerci a sfilare per le strade per cambiare il mondo. È mirato a far cessare un’ingiustizia il più presto possibile, o a far prendere coscienza degli errori che si stanno compiendo. La seconda emozione invece genera sofferenza. La menzogna e il furto sono generalmente atti negativi, e quindi riprovevoli, ma può anche accadere di mentire per salvare la vita di una persona, o di sottrarre le riserve alimentari di un ricco egoista per evitare che un intero villaggio muoia di fame. Se invece la motivazione è negativa e lo scopo è quello di nuocere agli altri, o è semplicemente egoistico, pur facendo ricorso a mezzi apparentemente rispettabili, è un agire negativo. Le emozioni distruttive, come la collera, sono più superficiali dell’amore e della tenerezza. Si presentano principalmente sotto forma di reazioni a qualche provocazione o ad altri avvenimenti specifici, e non sono degli stati permanenti o delle componenti strutturali della mente. Per esempio, anche se si ha un carattere irascibile, la collera viene sempre scatenata da uno specifico incidente. Eccezione fatta per i casi patologici, è infatti molto raro provare uno stato prolungato di odio senza che questo sia diretto verso un preciso oggetto. L’amore e la compassione costituiscono invece degli aspetti mentali molto più profondi, che potremo quasi considerare indipendenti da oggetti o da stimoli particolari. Al termine di un accesso di collera, diciamo spesso: “Ero fuori di me”, o anche: “Non ero più me stesso”. Quando invece compiamo un gesto di bontà disinteressata, come aiutare una persona o un animale a ritrovare la salute e la libertà, se non a salvarsi dalla morte, abbiamo l’impressione di essere in perfetto equilibrio con la nostra natura più profonda.

3) Il contesto: Un esempio: La paura di una tigre nella giungla è reale, la stessa paura nel contesto della mia città, non è reale!

**Attaccamento:** è’ un fattore mentale che desidera di non separarsi dall’oggetto desiderato, il quale viene percepito con una qualità di attrazione e si crede che l’oggetto possieda effettivamente quella qualità; si aggiunge, si proietta, si attribuisce esageratamente e ulteriormente qualità che effettivamente l’oggetto non possiede. L’attaccamento è per molti versi paragonabile all’assuefazione, una dipendenza compulsiva dagli oggetti o dalle esperienze esterne, tramite i quali giungiamo a fabbricarci un’illusione di pienezza. Sfortunatamente, come nel caso di altre forme di assuefazione, l’attaccamento tende a intensificarsi con il passare del tempo. Qualsiasi soddisfazione possiamo trarre dall’ ottenimento di qualcosa o di qualcuno a lungo desiderato, non può restare immutata nel tempo. Ciò che ci rende felici oggi, questo mese o quest’anno, sia questo cosa, persona o esperienza, è destinato a cambiare, giacché il cambiamento è l’unica costante della realtà relativa. Il Buddha ha paragonato l’attaccamento al tentativo di dissetarsi bevendo l’acqua salata dell’oceano. Malauguratamente, più ne beviamo, più sete abbiamo. Analogamente, quando la nostra mente è condizionata dall’attaccamento, non riusciamo mai a sperimentare un’autentica soddisfazione, indipendentemente da quanto riusciamo a possedere e ottenere. E’ come una goccia d’olio che cade su uno straccio bianco; all’inizio è limitata, non è un danno grave, ma poi si espande e diventa difficile lavarlo. Quando incontriamo un oggetto spinti dall’attaccamento ne esageriamo le qualità e non ne vediamo i difetti; quando poi lo otteniamo, all’inizio siamo felici, poi, quando nel tempo l’attaccamento diminuisce, iniziamo a vedere i difetti e possiamo maturare addirittura odio, repulsione e desiderio di separarci da quell’oggetto (ciò vale sia per gli oggetti sia per le persone). Nelle parole del Dalai Lama in dialogo con Paul Ekman: *“Ekman: Penso che ciò che lei considera attaccamento sia una sorta di esagerata possessività, un eccesso di controllo che inibisce il benessere di chiunque diventi oggetto di un tale attaccamento. Dalai Lama: nelle afflizioni mentali c’è però, per definizione, un elemento di deformazione della realtà, una sovrapposizione di qualità che non sono realmente presenti, e a ciò si accompagna il fattore che i buddisti definiscono “ignoranza”, ovvero un’interpretazione erronea, sfalsata della realtà. Bisogna distinguere tra desiderio e attaccamento. Il desiderio è assolutamente indispensabile. Ma quando il desiderio diventa irragionevole, irrealistico, diventa attaccamento. Secondo i nostri testi – ho analizzato alcune fonti in proposito – lo scopo del desiderio rientra nell’ordine normale delle cose. Portato agli estremi, ovvero quando spinge a uccidere, rubare, mentire, odiare, bramare o avere una condotta sessuale scorretta, diventa attaccamento”.*

**Rabbia/Avversione:** l’avversione rinforza gli schemi neuronali che generano un’immagine mentale di noi stessi assai riduttiva, tratteggiando un individuo limitato, debole e incompleto. Dal momento che qualsiasi cosa possa indebolire l’indipendenza del «sé», che si basa sulle costruzioni mentali, viene percepita come una minaccia, senza neppure accorgercene ci manteniamo di continuo all’erta, pronti a identificare ogni potenziale pericolo, e così facendo sprechiamo un’enorme quantità di energia. L’adrenalina s’irrora in tutto il nostro corpo, il cuore s’imballa, i muscoli si tendono e i polmoni si affannano come in preda alla follia. Tali sensazioni sono sintomi di uno stress che, come sottolineato da diversi scienziati, è all’origine di tutta una serie di problemi, come depressione, disordini del sonno, problemi digestivi, eruzioni cutanee, disfunzioni tiroidee e renali, elevata pressione arteriosa e persino eccesso di colesterolo. A livello puramente emotivo, l’avversione tende a manifestarsi sotto forma di rabbia, e persino di odio. Invece di riconoscere che, quale che sia la forma d’infelicità che sperimentiamo, è dovuta a un’immagine mentale che ci siamo costruiti da soli, riteniamo che sia del tutto «naturale» attribuire la colpa del nostro dolore agli altri, agli oggetti esterni e alle situazioni contingenti. Quando le persone che ci circondano si comportano in un modo che sembra impedirci di ottenere ciò che desideriamo, cominciamo a pensare che siano perfide e meschine, e facciamo del nostro meglio per evitarle o per rispondere per le rime. Se siamo in preda all’ira, vediamo un nemico in tutto ciò che ci circonda, tanto nelle persone come nelle cose. Di conseguenza il nostro mondo interiore ed esteriore si fa sempre più piccolo, claustrofobico. Perdiamo fiducia in noi stessi, e rinforziamo quegli specifici schemi neuronali che sono all’origine di sensazioni di paura e vulnerabilità. Parente della rabbia è il risentimento che le assomiglia ma non è la stessa cosa. Nel risentimento ci focalizziamo su qualcosa che abbiamo subito e che consideriamo ingiusto, qualche violenza commessa da una specifica persona. Il risentimento è un’emozione che possiamo covare molto a lungo, anche per mesi o anni, il che non implica certo sperimentarlo continuamente, ma solo quando qualcosa ci ricorda l’ingiustizia patita. Il risentimento può motivare azioni di vario genere: in pratica, non possiamo prevedere cosa succederà alla prossima occasione. A differenza del fastidio, della rabbia, dell’indignazione, del broncio e dell’esasperazione, il risentimento è qualcosa che continua a covare sotto la cenere. Se così non fosse, si tratterebbe di qualcos’altro. Inoltre il risentimento può incancrenirsi. Quando succede, assume il controllo della nostra mente fino a diventare ossessivo. Pensiamo continuamente, ogni giorno, o addirittura ogni ora, ai torti subiti. Anche se vorremmo tanto pensare ad altro, per esempio cerchiamo di leggere un libro, il risentimento continua a invadere la nostra mente. È questo il risentimento esacerbato. L’odio è un’emozione persistente, intensa, concentrata sul desiderio di danneggiare una persona, anziché intervenire sul suo comportamento. Il risentimento riguarda un gesto specifico. L’odio si rivolge alla persona in quanto tale: se odiamo qualcuno significa che vogliamo in qualche modo fargli del male, oppure, se non intendiamo farlo di persona, gli auguriamo comunque tutta la sfortuna possibile e immaginabile. Il risentimento è rivolto a un gesto che una certa persona ha compiuto nei nostri confronti. L’odio riguarda invece tutto ciò che quella persona rappresenta. Il risentimento può crescere fino a diventare odio, però di solito all’origine dell’odio c’è qualcosa di più di una semplice offesa. L’odio è quindi una intenzione malevola, malvagia; tale intenzione non dà neanche un momento di pace e di felicità, un istante di odio le distrugge e cessa ogni intenzione di benevolenza, nasce la sofferenza ed aumentano i nemici. L’odio distrugge ogni virtù. L’odio è un veleno. “Non c’è una negatività così pesante come l’odio e non c’è una pratica ascetica così difficile come quella della pazienza” *(Bodhisattvacharyavatara*).

**È possibile trasformare le emozioni?**

Le emozioni distruttive non fanno parte della natura fondamentale della mente che è pura ed incontaminata; sono come nuvole nel cielo, detriti nell’oro. Alcuni passaggi fondamentali 1. Consapevolezza emotiva 2. Accoglienza amorevole 3. Trasformazione 4. Utilizzare antidoti specifici

1) “consapevolezza emotiva”: consiste nel saper riconoscere le proprie emozioni ed i loro effetti; le persone che possiedono tale competenza sanno quali emozioni stanno provando in quel determinato momento e perché, si rendono conto del legame tra i propri sentimenti e ciò che pensano, fanno e dicono ed infine riconoscono l’impatto delle proprie risposte emotive sugli altri e sull’ambiente. Il processo di guarigione inizia da uno sguardo fermo su noi stessi: abbiamo bisogno di provare il dolore e la paura. E’ importante provare empatia con la parte di noi che sta affrontando con coraggio tali emozioni. Rimanere in contatto con i nostri sentimenti in modo pienamente cosciente ci permette di entrare in quella zona dove si trovano le emozioni dolorose così da poter liberare i sentimenti che vi sono rimasti imprigionati. Possiamo permettere a tali emozioni di fare il loro corso, invece di evitarle prima ancora di averle provate. Nel momento in cui permettiamo a questi sentimenti di sgorgare liberamente e ci arrendiamo al fatto che essi esistano e siano parte di noi, la nostra angoscia si neutralizza. Il dolore della verità è più sopportabile di quello dell’autoinganno; confidiamo perciò nella nostra saggezza e nel nostro coraggio. Se per esempio l’emozione che sorge è la rabbia, l’approccio pienamente cosciente ci consente di osservare tale sentimento, senza farci coinvolgere o identificarci pienamente con esso e con i pensieri ad esso collegati, ma avendo la precisa consapevolezza di ciò che si sta provando. Non si tratta perciò di reprimere tali sentimenti, né di agire su di essi ma solo di esserne consapevoli. Fare esperienza della rabbia in modo completo, osservando i pensieri, le sensazioni, i comportamenti, ecc. Tale maggiore consapevolezza trasforma già le nostre reazioni poiché ci consente una relazione diversa con la rabbia stessa.

2) “Accoglienza amorevole”: una volta riconosciuta l’emozione la pratica fondamentale consiste nell’accogliere con cura e sollecitudine quel tipo di esperienza, osservandone i dettagli, portando attenzione all’intero processo che implica i diversi livelli della consapevolezza: le sensazioni corporee collegate all’emozione, le reazioni a queste esperienze in termini di avversione ed attaccamento, i pensieri in termini di immagini, dialogo interno, giudizi e aspettative.

3) “Trasformazione”: la trasformazione può comportare un processo naturale di lasciar andare conseguente alla osservazione consapevole oppure un processo attivo di espressione, come si utilizza in alcune forme di psicoterapia come ad esempio la bioenergetica, in cui l’espressione delle emozioni è considerata centrale. La variabile fondamentale, sia nell’approccio più legato alla mindfulness di accoglienza disidentificata, sia nell’approccio espressivo, è la presenza mentale. Un modello per questo processo implica i quattro principi della trasformazione consapevole, sintetizzati nell’acronimo RAIN. *Riconoscimento:* primo passo del portare l’attenzione a un dato fenomeno del mente/corpo, a un dato aspetto di noi e della nostra storia *Accettazione:* è l’attitudine che va coltivata e monitorata costantemente, per neutralizzare l’avversione e la reattività e per consentire l’esplorazione più profonda Investigazione, anche detta visione profonda, visione del Dhamma. *L’investigazione* è portata in maniera sempre più radicale ai quattro fondamenti della consapevolezza (corpo, sensazioni, mente e fenomeni mentali) *Non identificazione:* è il lasciare andare la presa dell’ego, lo sviluppare la capacità di distacco equilibrato, di non reattività, di non considerare ogni evento mentale , corporeo, relazionale, come io/ mio. Si tratta di un processo evolutivo che ha un movimento a spirale, nel senso che gradualmente si accede a livelli sempre più profondi e sottili di riconoscimento, accettazione, investigazione e non identificazione. Il processo conduce a maggiore libertà interiore, alla pace mentale, allo sviluppo di stati altruistici come la gentilezza e la compassione;

4) “Utilizzare antidoti specifici” rispetto all’afflizione; sebbene sia possibile provare alternativamente amore e odio, non si può provare contemporaneamente questi due sentimenti nei confronti di una stessa persona o di uno stesso oggetto. Di conseguenza, più si coltivano l’affetto, la compassione e l’altruismo (più essi pervadono la nostra mente) e più il loro opposto, il desiderio di recare danno, è costretto a diminuire e, forse, a scomparire. Non si tratta quindi di reprimere l’odio, ma di rivolgere la mente verso qualcosa di opposto: l’amore e la compassione. L’avidità o la brama passionale non possono coesistere con il distacco. Non si tratta di smettere di amare le persone che ci stanno vicine, né di diventare indifferenti nei loro confronti, ma di non aggrapparci agli altri e alle situazioni con un atteggiamento allo stesso tempo possessivo e insicuro. Se smettiamo di proiettare sugli altri le nostre infinite esigenze, riusciremo ad amarli molto di più, preoccupandoci del loro benessere. L’invidia e la gelosia derivano dall’incapacità di gioire della felicità e dei successi altrui. Ci sono stati mentali assolutamente incompatibili, come l’orgoglio e l’umiltà, la gelosia e la gioia, la generosità e l’avarizia, la calma e il nervosismo. Chi medita giunge ad un punto, con l’esperienza, in cui la mente è imbevuta d’amore, come olio in una stoffa. Diventa una seconda pelle, al punto che l’odio è espulso dal flusso mentale; l’odio non insorge più e non vi è più nulla da reprimere.

 *“Quando si tratta di emozioni distruttive come la rabbia e l’odio, il nostro personale e profondo convincimento circa la loro pericolosità, così come il profondo convincimento circa il valore degli stati mentali positivi, inciderà profondamente sulla nostra reazione agli stimoli, sul modo in cui vivremo certe situazioni eccetera. Lo scopo è quello di giungere a una prospettiva grazie a cui comprendiamo perfettamente che il nostro personale benessere e quello degli altri sono del tutto interdipendenti, e lo stesso vale per i nostri interessi.” (Dalai Lama)*

**RIFERIMENTI**

massimo.gusmano56@gmail.com

Mindfulness Project: <https://www.mindproject.com/wp/>

Centro Kenosis: <https://www.centrokenosis.it/>