



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

La gioia dentro di sé

(testo non rivisto dal relatore)

Prof. Daniela De Prosperis

Docente di Psicologia della Coppia e della Famiglia

presso JUS, Istituto Universitario Salesiano

Rebaudengo - Torino

(1 dicembre 2016)

*Ringraziamo chi ci segnala
eventuali errori di scrittura*

Buona sera,

questa sera mi è stato chiesto di sostituire il Professor Ezio Risatti sul tema della gioia. È un argomento interessante perché di solito gli psicologi vengono chiamati per trattare di problemi; quando si tratta di parlare come in questo caso di **gioia**, di **felicità**, di **serenità**, ci sono molte meno cose: è come se noi dessimo meno valore agli aspetti di gioia e di felicità di serenità quando le cose funzionano, cioè è come se non ci fosse bisogno di parlarne. Come in una coppia, se c'è qualcosa da dirsi che non funziona lo si dice, invece se c'è da sottolineare che le cose vanno bene, che il compagno ha fatto una cosa buona, eccetera, non lo riteniamo così importante e lo lasciamo nel silenzio.

Non tutte le culture sottolineano gli aspetti negativi e le problematiche, ad esempio nel Sud America tendono a sottolineare maggiormente quelle che sono le cose positive e anche ad enfatizzarle; se arrivi in un posto ti fanno un sacco di complimenti guardando tutto ciò che c'è di buono, e guardando una persona fanno dei rimandi di tipo positivo, espliciti, e questo (l'ho vissuto sulla mia persona) dopo un po' incomincia a lasciare una sensazione di benessere, quasi di leggerezza, che rimane dentro: qualcosa di interiore, molto profondo. Infatti la gioia è proprio questo: è qualche cosa di interiore e di profondo, che nasce da sé indipendentemente dal fatto che le condizioni esterne siano positive.

E uno si chiede: «Ma com'è? Proprio adesso che ci sono tanti problemi, che le famiglie hanno fatiche economiche, di organizzazione, con i figli, eccetera, andiamo a parlare della gioia? Che senso ha?». Ha senso coltivare dentro di sé un atteggiamento interiore che è indipendente da quello

che accade al di fuori, cioè **con un certo tipo di atteggiamento interiore noi possiamo affrontare le circostanze di difficoltà in una maniera diversa.**

La gioia è una delle cose che mettiamo tra le cose importanti perché viene considerata un'emozione primaria; sappiamo che è una delle emozioni di base dell'essere umano, è qualche cosa che è insito nell'essere umano e nasce anche senza che noi la andiamo a cercare o la vogliamo. Ad un certo punto possiamo sentirla dentro di noi anche in un momento in cui non ci aspettavamo di sentire quest'emozione interiore.

La gioia ha in parte a che fare con un discorso che riguarda se stessi, cioè l'armonia che noi possiamo sentire con noi stessi dentro di noi, perché siamo presenti a noi stessi, perché siamo capaci di riconoscere qualche cosa a noi stessi, e quindi ha essenzialmente a che fare anche con l'autostima in quanto noi riusciamo a dare valore a noi stessi. È un'esperienza interiore soggettiva ma contemporaneamente è anche legata moltissimo all'amore.

Sono state fatte delle ricerche in cui si è chiesto quali sono i motivi di gioia che le persone nutrono; alcune ricerche hanno messo al primo posto tra le cause di gioia l'innamorarsi, quindi una sensazione che ha a che fare con l'amore di un'altra persona, ma che nasce anche dall'unione interiore, intima, dal fatto di potersi trovare in intimità con un altro essere umano. Cioè un amore che non è soltanto fisico, di attrazione, ma è quella sensazione di amore che si può provare nella relazione con gli altri e anche nella relazione con delle cose della nostra vita: c'è chi prova gioia ascoltando la musica, chi prova gioia nel dedicarsi agli studi, nel conoscere, nell'approfondire certe tematiche, nello stare insieme con gli amici; quindi ciascuno di noi ha dei motivi, ha qualcosa che gli fa provare questo tipo di emozione.

Le ricerche hanno messo in evidenza queste tematiche: innamorarsi, superare un esame, superare una prova, guarire da una malattia importante, partire per le vacanze, e questa è una ricerca individuata qui da noi. Mentre una ricerca americana (possiamo vedere che ci sono delle connotazioni culturali) ci parla invece di autonomia, cioè di quando la persona si sente forte, autonoma, della capacità di fare bene il proprio lavoro, del senso di vicinanza con gli altri, cioè quando si sente di essere vicini emotivamente e affettivamente, e l'autostima.

Che cosa ne pensate di queste scelte? Le condividete? Anche voi avete avuto esperienze di questo tipo, cioè di trovare una gioia legata a queste situazioni?

**realizzare qualcosa di piacevole, gli hobby dove ci si dedica con attenzione e poi il risultato dà gioia. Anche il dono, il regalo è una cosa piacevole, dove si condivide e si dà qualcosa ad un altro.*

Infatti in quel momento c'è un passaggio importante che dà a noi qualche cosa. Si dice che quando uno aiuta qualcuno o fa un dono di qualche genere, uno riceve e guadagna qualche cosa ma riceve anche chi offre, chi dà, e il premio ricevuto è proprio questa sensazione interiore di gioia.

**c'è stata un'inchiesta regionale sul volontariato e i volontari intervistati dimostravano veramente di essere realizzati e di sentirsi felici.*

Spesso noi usiamo i termini "gioia" e: "felicità" come sinonimi, ma non sono proprio la stessa cosa: **la felicità** è uno stato continuativo, meno legato all'emozione, ha un fattore di stabilità, ma è anche più legata a dei fattori esterni, al raggiungimento di qualcosa per un tempo duraturo, quando stiamo stabili in una condizione. **La gioia** è proprio legata a un moto interiore della persona, ed è quindi qualcosa di più interno, di più soggettivo.

Vi leggo la poesia di un ragazzino fatta in un momento di gioco, che definisce la gioia:

“La gioia non è certo uguale alla noia.

La gioia è essere contento

e mostrare un bel sorriso sul mento.

Essere sereni per alcuni piaceri,

e guardare i toreri.

Essere felici e in vacanza,

e di nulla sentire la mancanza.”

è incredibile come un ragazzino di 12 anni abbia centrato proprio quelli che sono proprio gli elementi caratteristici di questa emozione:

- **La gioia non è mai noia**, quando noi ci sentiamo così pieni, così nel presente (non nel passato, né nel futuro, ma pieni nel presente) che quindi non c'è spazio per la noia, **viviamo appieno il momento presente.**
- **Il sorriso** è un altro elemento, se cercate nelle definizioni vi diranno che la gioia ha a che fare con il sorriso, ma il sorriso è un po' un'ambiguità. È vero che lo associamo sempre alla gioia e alla felicità, ma è anche vero che il sorriso può essere mendace; ci sono persone che hanno imparato ad usare il sorriso per mascherarsi, che sono capaci di simulare, e quindi non è così indicativo. Ci sono persone che sorridono anche se interiormente sono tristissime, mentre possiamo trovare anche persone "serie" che intimamente sono gioiose, sono persone che possono essere soddisfatte di sé ma esternamente non sono così sorridenti. Mentre ci sono persone che sono sempre sorridenti, e a volte anche questo può nascondere una maschera, un modo per mascherare i propri veri sentimenti.
- **Essere sereni per alcuni piaceri**, ognuno ha il proprio! Lui cita quello di guardare i toreri, una cosa che affascina un ragazzino.
- **Essere felice in vacanza**, l'indagine che è stata fatta ci ha detto che uno dei motivi di gioia era partire per le vacanze,
- **di nulla sentire la mancanza**, quindi essere così pieni da non aver bisogno di altro in quel momento lì.

Vediamo che cosa ci dicono in un forum delle persone adulte alla domanda: «Che cos'è la gioia?»:

- il sorriso di un bambino,
- una meravigliosa giornata di primavera,
- giocare col gatto,
- amare,
- attimi in cui senti che ti si apre il cuore all'improvviso e tutto sembra meraviglioso,
- non sai esattamente quando arriva e quando scomparirà, per questo la sua ricerca è continua e inconscia perché può essere ovunque.
- di solito quando compare si manifesta in qualcosa che abitualmente viviamo o vediamo, ma sceglie lei come apparire, a differenza della felicità che è un epilogo di una ricerca o un obiettivo perseguibile,
- la gioia è un sentimento che quando ti tocca quasi ti schiaffeggia dolcemente e in quel momento capisci di essere vivo,
- gioia è amore, è dolcezza, è sguardo ad un amore infinito,
- è un incontro dentro altri infiniti mondi dell'essere,
- è sentirsi vivi e pronti ad una nuova battaglia ogni giorno,
- la gioia è quel momento in cui tutto si accorda e finalmente, ma solo per un attimo, tu non hai altri desideri,
- è completarti con un semplice sguardo quando si raggiunge la semplicità e l'armonia dentro se stessi e chi ci è accanto,
- vedere qualcuno sorridere,
- vedere dei bambini giocare,
- è regalare emozioni, questa è la gioia.

Queste definizioni prese da un sito mettono tutti i vari elementi che possono comparire rispetto a questa emozione.

Come ci accorgiamo di essere in un momento di gioia?

Cambiano delle cose fisicamente: si sente energia vitale, sentiamo di essere "vivi", la volontà riceve un impulso tanto che è stato visto, e dobbiamo farne veramente tesoro, che si impara di più nella gioia, che si apprende meglio nella gioia. Mi è venuto da chiedermi spesso: «Ma quanta gioia

c'è nelle nostre scuole? Ma quante volte insegniamo con gioia?», eppure noi apprendiamo con gioia. Prendete il bambino piccolo, quando impara qualcosa è contento, esprime gioia! Proprio la gioia dell'aver appreso, e poi dove va a finire?

Interlocutrice: *se c'è un buon connubio di intenti tra insegnanti e bambino allora è più facile, apprendere, instaurare una situazione positiva al di là dell'argomento.*

La relazione positiva può creare gioia, sentirsi in buona sintonia, amarsi; essere in intimità e in sintonia con una persona crea gioia. È chiaro che la relazione è basilare, è fondamentale; se nell'ambiente dell'apprendimento viene a mancare una relazione, manca la possibilità che ci sia una relazione di gioia, e lì l'apprendimento è difficile

Noi vediamo il bambino proprio contento quando impara, e poi troviamo troppo spesso dei ragazzini che dopo poco tempo di scolarizzazione non provano più il piacere dell'imparare, ma provano un senso di costrizione, di insoddisfazione, frustrazione, di noia, che non è più gioia.

Domanda: *è per questo che ragazzi che vivono situazioni pesanti in famiglia, non rendono più, a scuola non riescono a imparare?*

A volte è così, noi sappiamo che non sono solo le circostanze, ma è il modo con cui noi ci poniamo ad affrontare le circostanze. Ad esempio, una coppia sposata che dice: «Per un periodo della vita, avevamo dei problemi ma eravamo così vicini l'uno con l'altro, così intimi, così amorevoli che questi problemi non pesavano perché ci trovavamo poi vicini ad affrontarli. Quando tornavamo a casa sapevamo che c'erano i problemi ma i problemi erano altrove, e noi ritrovavamo la gioia di stare insieme. Oggi le cose sono cambiate, i problemi hanno invaso il nostro spazio di vita: torniamo a casa, ci facciamo i musci, non parliamo, la situazione è pesante, non c'è più amore e allora anche quei problemi là sono diventati enormi, pesantissimi. È la stessa situazione di prima: problemi economici, di lavoro, di casa, ma li vivevamo in un modo differente», questo ci fa capire come molto dipende da come noi affrontiamo le cose.

Per concludere il discorso dell'apprendimento si è visto che la gioia non solo favorisce l'apprendimento, ma favorisce la memoria e la creatività, tant'è che quando siamo in un momento creativo, o immaginiamo qualcuno che si muove in un momento di creatività, non immaginiamo dei musci lunghi, ma immaginiamo una situazione di pace in cui è presente una dimensione di gioia.

Si è visto che chi prova gioia tende ad aprirsi di più, ad impegnarsi di più, e a essere più disponibile, quindi diventa poi o **un circolo virtuoso** che permette di ricevere e di creare o **un circolo vizioso** in cui uno, invece, si riconferma in una situazione di difficoltà e di isolamento.

La gioia è collegata a delle caratteristiche di personalità.

Si è visto che chi è estroverso, chi riesce ad essere fiducioso, sperimenta molto più facilmente la gioia, quindi diciamo che l'ottimista tendenzialmente riesce a essere più gioioso del pessimista.

Che cosa ci potrebbe aiutare ad avere un atteggiamento di fiducia, e ad avere un atteggiamento ottimistico senza essere poi delusi? Perché qualcuno tende a essere pessimista per paura di essere deluso e dice: «Io mi preparo al peggio, così io sono sempre pronto!». Una cosa importante sarebbe **non crearsi delle aspettative o degli obiettivi troppo elevati** perché se uno ha degli obiettivi che sono già di per sé irraggiungibili, eh, poverino lui! Sarà destinato a essere costantemente deluso e quindi a tornare in una situazione di insoddisfazione.

Dobbiamo sapere come porci degli obiettivi.

Gli obiettivi dovrebbero essere semplici, adeguati, cioè con la possibilità effettiva di avere una realizzazione. **Dovrebbero essere sempre espressi in una formula positiva** perché questo incoraggia e aiuta, perché se noi diciamo: «Non voglio più fumare», non è un buon modo di porsi l'obiettivo perché quando noi ci neghiamo qualche cosa, già non ci piace tanto, incominciamo già a volere qualche cosa che non ci piace! I "no" non ci piacciono, ci viene voglia subito di fare il contrario. Sarebbe molto meglio per la persona che voglia smettere di fumare porsi un obiettivo

positivo: «Vorrei riuscire a correre senza avere il fiatone», quindi costruire qualche cosa che non contenga la negazione ma sia invece propositiva.

Poi bisognerebbe capire se il nostro obiettivo è eco sintonico, cioè: stiamo proponendoci qualcosa che è in sintonia con l'ambiente che ci circonda oppure no? Perché se il nostro obiettivo è in sintonia con l'ambiente che ci circonda possiamo aspettarci che l'ambiente ci supporti e ci aiuti, se non lo è non succederà questo. Poi io posso sempre fare la mia scelta anche contraria, ma dovrei esserne consapevole. Ad esempio, se io cerco di fare una cosa che mio marito non condivide, devo essere consapevole che poi non posso aspettarmi il suo aiuto e il suo sostegno perché se lui è su una posizione diversa non me lo darà quel sostegno, e io mi arrabbio e sto male: non devo aspettarmi che me lo dia.

Poi posso portare avanti lo stesso la mia scelta se ritengo che sia importante e che valga la pena per me, ma devo aspettarmi certi tipi di comportamenti dagli altri, e quindi non essere così delusa se questi comportamenti degli altri non vanno nella direzione di sostegno della mia scelta.

Gli obiettivi dovrebbero essere anche verificabili.

Ci dovremmo dare anche un parametro di verifica, perché se io non mi dico come andrò a verificare com'è andata quella cosa, se sono molto esigente non mi dirò mai che ho raggiunto l'obiettivo, ci sarà sempre un: «Sì, però poteva essere meglio!», e se io dico «Sì però...» non raggiungerò mai l'autostima, mi svaluto.

Mettiamo che io faccia questo incontro con voi e mi dica: «Come faccio a valutare se questo incontro va bene? Lo valuto se tutti i presenti vengono a farmi i complimenti», se mi pongo un obiettivo di questo genere uscirò di qui scontenta, perché è un obiettivo che non si realizza normalmente; ma ci sono persone che si pongono parametri di questo genere, che non riusciranno mai a soddisfare. Diverso è se io mi dico: «Se due persone vengono a farmi i complimenti, potrei essere soddisfatta», ci sono molte più probabilità che io esca di qui contenta.

Quindi pormi un obiettivo che sia sensato al contesto, e dirmi come faccio a verificare che sono riuscito; devo dirmi come lo verificherò e devo essere capace anche di dirmi: «Brava! Ho raggiunto l'obiettivo», poi è chiaro che potrò migliorare, che ci saranno altre situazioni in cui mettermi alla prova, ma intanto fino lì sono arrivata e fino lì sono brava e sono capace.

L'autostima

Quando si parla di autostima e di valore, gli psicologi cercano di insegnare che **non dobbiamo sempre cercare l'approvazione e il riconoscimento degli altri**, perché gli altri possono darcela o no, possono darcela più o meno meritatamente o immeritatamente, perché non conoscono cos'ho fatto prima, eccetera; possono basarsi sui loro bisogni, su situazioni momentanee, e mi giudicano sul loro modo di vedere. Quindi il sostegno e l'approvazione degli altri ci fa piacere ma non deve essere la base su cui noi fondiamo la nostra autostima; **la nostra autostima deve venire da noi stessi**, come la gioia deve essere un moto interiore, qualcosa che c'è dentro. Poi il giudizio degli altri può essere un momento di gratificazione, ma devo essere soprattutto io a riuscire a dirmi delle cose.

Se do troppo valore agli altri finirò per essere dipendente dagli altri, finirò per cercare con ansia la risposta negli altri, e questo mi creerà una dipendenza, e le dipendenze non aiutano ad essere sereni perché la dipendenza non aumenta mai l'autostima. Se io cerco sempre l'approvazione dell'altro come faccio a dirmi che valgo? Finirò per dirmi che l'altro vale, che ho bisogno dell'altro, quindi sono sempre in una situazione di bassa autostima

Hanno visto che **le persone più ottimiste, più aperte, più fiduciose, più estroverse, hanno vita più lunga**; si parla addirittura di una probabilità di vivere parecchi anni in più degli altri. Ma spesso la nostra mente tende a girare ossessivamente intorno ai pensieri negativi: se ci succede qualcosa di negativo lo focalizziamo. La nostra mente sembra essere catturata dal pensiero negativo piuttosto che dal pensiero positivo: se c'è una cosa che non va, centriamo l'attenzione e questa viene amplificata moltissimo.

Pensate quante cose in una giornata vanno bene! Sono andate tutte lisce! Ce n'è una che non va bene e la nostra mente dà moltissimo valore a quella che non è andata bene, e questa prende tutto lo spazio e diciamo: «È stata una brutta giornata!», il fatto che altre cento cose siano andate bene diventa irrilevante.

Questo è un **meccanismo di funzionamento mentale** che si è creato per una situazione di allerta, per tenerci sempre pronti alle difficoltà, però diventa anche una trappola e addirittura, per alcune persone, diventa ossessione. Magari quella situazione negativa è avvenuta una sola volta, in un periodo breve, ma si è fissata in modo tale da perdurare poi negli anni, nel tempo, e a invadere tutto il resto.

Questo è un elemento da considerare: ci dobbiamo interrogare su **come possiamo renderci più capaci di provare gioia**, come poterla coltivare, cercare di **concentrarci sugli aspetti positivi più che su quelli negativi**. Detto così sembra una cosa banale: «Vogliamo essere felici a tutti i costi, anche se non c'è nulla di cui essere felici!», ma intanto i fatti non cambiano! Cioè anche se noi ci arroveliamo in negativo su una situazione, non è che per questo la risolviamo o che per questo si alleggerisce. Anzi! Rischia di invadere sempre di più la sfera delle nostre azioni e dei nostri pensieri perché i fatti sono fatti, quello che varia è il modo, il senso che noi diamo ai fatti che ci avvengono, alle cose che facciamo.

Vi leggo questa piccola storia.

“Durante il medioevo un pellegrino si trovò a passare su un sentiero su cui si spalancavano tante cave di pietra; qua e là alcuni uomini scalpellavano grossi frammenti di roccia per ricavare blocchi di pietra da costruzione. Il pellegrino si avvicinò al primo degli uomini e lo guardò con compassione, polvere e sudore lo rendevano iriconoscibile, negli occhi feriti dalla polvere di pietra si leggeva una fatica terribile, il suo braccio sembrava una cosa unica con il pesante martello che continuava a sollevare e a battere ritmicamente. «Che cosa fai?», chiese il pellegrino. L'uomo rispose sgarbato senza sollevare il capo: «Non lo vedi? Mi sto ammazzando di fatica!». Il pellegrino non disse nulla e riprese il cammino, si imbatté presto in un secondo spaccapietre, era altrettanto stanco, ferito, impolverato: «Che cosa fai?», chiese anche a lui il pellegrino. «Non lo vedi? Lavoro da mattina a sera per mantenere mia moglie e i miei bambini», rispose l'uomo. In silenzio il pellegrino riprese a camminare. Giuse quasi in cima alla collina, là c'era un terzo spaccapietre, era mortalmente affaticato come gli altri, aveva anche lui una crosta di polvere e sudore sul volto, ma gli occhi feriti dalle schegge di pietra avevano una strana serenità. «Che cosa fai?», chiese il pellegrino, l'uomo sorridendo con fierezza rispose: «Non lo vedi? Sto costruendo una cattedrale!» e con il braccio indicava la valle dove si stava innalzando una grande costruzione ricca di colonne, di archi e di guglie di pietra grigia”.

Questa storia ci dice che **il senso che noi diamo alle cose cambia il modo in cui noi le affrontiamo** e quindi cambia il nostro stato emotivo, cambia la nostra condizione interiore. Questo lo hanno capito molto bene i venditori, perché oggi quando fanno una formazione alle persone che debbono andare a vendere, non gli dicono più che devono vendere dei depuratori dell'acqua per guadagnare dei soldi, ma dicono che stanno vendendo la salute alle persone. E cercano di convincere non solo le persone ma prima di tutto i venditori stessi di questo, perché sarà diverso il modo in cui loro venderanno un depuratore d'acqua se pensano che non serve a niente, o se pensano che guadagneranno bene facendo questo lavoro, oppure se pensano che salveranno la vita alle persone, che salveranno l'umanità.

Come noi costruiamo il senso delle cose influenzerà il nostro modo sia di agire, la nostra motivazione, la nostra capacità di realizzare delle cose, sia le nostre emozioni collegate a questo. Anche le persone che hanno realizzato grandi cose non è che non abbiano incontrato le difficoltà prima di realizzarle; di solito hanno dovuto combattere, faticare, hanno trovato degli oppositori, ma erano guidate da un sogno, dal desiderio di realizzare quella cosa che per loro diventava importantissima. Anzi le fatiche e le difficoltà non li fermavano, erano anzi una spinta ad andare avanti, ad andare ancora oltre, a combattere per la realizzazione dei loro sogni, e perseveravano.

Che cosa possiamo fare nel nostro piccolo per aiutarci a coltivare proprio quello che abbiamo definito essere la gioia? Quali sono le cose che noi possiamo quotidianamente cercare di raggiungere per porci più facilmente in questo atteggiamento?

Abbiamo visto che l'ottimismo, un'interpretazione positiva, una speranza per il futuro, aiutano. Quindi una speranza positiva perché si è visto che esiste quella che si chiama "la profezia che si auto-avvera", che va in diverse direzioni: sembra che la profezia abbia peso quando gli altri fanno una profezia, ma anche quando uno è convinto di una certa cosa. Facciamo un esempio: la persona che è timida ed è convinta che nessuno abbia interesse per lei e che nessuno si avvicinerà, sarà in un atteggiamento di chiusura, in una condizione anche fisica tale che allontanerà da sé le persone. Le allontanerà, e pertanto si riconfermerà nella sua convinzione, perché nel momento in cui le persone non si avvicineranno, lei si dirà: «Ecco, vedi!».

Se io vado a un colloquio di lavoro dicendomi convinta: «Di sicuro non verrò presa...», mi pongo in una situazione per cui effettivamente sarà molto più probabile che si avveri quella cosa di cui io ho timore, e gli studi hanno confermato questo. Quindi i nostri pensieri ci possono aiutare o ostacolare al di là di quella che è la realtà oggettiva.

Si è visto che **coltivare la gioia può voler dire cercare di essere attivi**, coinvolgersi nelle cose cercando degli stimoli, facendo cose che piacciono. Ho avuto all'Università come allievo un signore che si è laureato a 84 anni. Una persona sicuramente gioiosa al di là delle esperienze di vita che ha avuto e che sono state assolutamente non facili; a 18 anni gli avevano detto che sarebbe morto presto, aveva contratto la tbc e non gli hanno dato nessuna speranza di vita. Al momento della laurea lui ha detto: «Voi qui siete educatori, insegnanti, giornalisti, voglio dirvi una cosa: non si toglie mai la speranza a un giovane! Non bisogna mai togliere la speranza a un giovane» e raccontava che l'essersi iscritto all'università, quindi l'essersi aperto a nuovi contatti, è stato un momento importantissimo della sua vita, un'esperienza arricchente, positiva, apportatrice di gioia.

Quindi **aprirsi, socializzare**, passare del tempo con gli altri, perché noi possiamo imparare ad essere gioiosi per qualcosa che accade agli altri, non solo a noi. Una risorsa per provare gioia è quella di **partecipare alle gioie degli altri**. Se ho delle persone care, amici, e capita loro qualcosa di buono, questo rende gioiosi anche noi partecipando alla loro gioia; quindi più persone amiamo e abbiamo care, e più partecipiamo alle loro gioie, più occasioni di gioia avremo.

Un altro aspetto importante rispetto all'obiettivo che ci siamo dati, è **sapersi organizzare bene**, pianificare bene le cose, perché se faccio le cose malamente, a casaccio, e non penso a quali possono essere le conseguenze sono destinato ad avere sempre dei fallimenti. Quindi anche un po' di attenzione nell'organizzazione delle cose, nel pianificare bene le cose, non guasta per provare soddisfazione. E quindi in proporzione **saper calibrare le proprie aspettative e le proprie aspirazioni**, come dicevamo prima, che devono essere realizzabili.

Cercare di **essere orientati al presente**, perché la gioia è molto legata alla pienezza del momento che si sta vivendo, quindi non essere troppo orientati al passato. Una ragazza di 25 anni mi ha detto: «Nella mia vita non c'è niente che mi piace, non sono soddisfatta e continuo a rimuginare sempre sul passato, a quello che avrebbe potuto essere e non è stato. Penso a quello che è successo e che mi ha rovinato la vita e a quello che avrebbe potuto succedere di diverso e che, invece, non è accaduto», ecco, è un pensiero che non serve: tanti **pensieri inutili** perché il passato è passato!

Interlocutrice: il passato condiziona...

Nel percorso di terapia si parla molto del passato, perché dopo che io l'ho visto, l'ho capito e gli ho dato un senso, me **lo butto alle spalle** perché altrimenti continuo a perdurare in uno stato di disagio, di malessere, e mi impedisco di vivere il presente meglio e di costruirmi un futuro. È vero che il passato condiziona, ma se io continuo a farmi condizionare mi condizionerà anche il futuro, e invece di rimpicciolire le cose negative le amplifico e faccio sì che invadano anche il futuro. A un certo punto è **anche importante prendere le distanze da quello che ci ha fatto stare male**. Devo

costruire, capire, dare un senso e poi prendere un po' le distanze: pensare che ho una prospettiva che può essere diversa.

Quindi **un orientamento più al presente**, cioè la nostra mente in realtà è troppo veloce e quindi siamo qui, ma stiamo già pensando a quello che faremo tra un'ora, a quello che succederà dopo, perché noi per evitare il problema abbiamo imparato a prevenirlo, cioè a immaginarsi tutto quello che sarà dopo, qualche volta funziona ma tante volte no, tante volte è inutile! Abbiamo tante preoccupazioni e poi magari ci rendiamo conto che non era necessario, perché poi le cose son andate diversamente da come ci eravamo fatti il film; nel frattempo però non abbiamo vissuto il presente, cioè non abbiamo vissuto quel momento lì. Quindi è bene chiedersi: «Cosa vivo adesso? Cosa mi sento? Cosa c'è di buono? Come posso dare il massimo in questo momento?».

Un libro di **Castaneda** su questo tema diceva: “Avere la morte come consigliera”, che è un'immagine terrificante per certi versi, ma quello che suggeriva era interessante: «Se tu pensassi che questo momento è l'ultimo della tua vita come lo vivresti? Se tu pensassi che l'azione che stai compiendo fosse l'ultima che fai, forse cercheresti di farla nel migliore dei modi, assaporando quello che è possibile assaporare e dando il massimo perché quella è l'ultima cosa che puoi fare», ebbene **sempre quello che facciamo può essere l'ultima cosa che facciamo**. Quindi se fossimo un po' più consapevoli di questo, forse metteremo cura in quello che stiamo facendo e questo arricchirebbe noi e arricchirebbe tutti quelli che sono intorno a noi.

Altro aspetto importante è cercare di essere se stessi, cioè essere nella gioia.

E come si fa a essere se stessi? Intanto è la consapevolezza di quello che noi siamo e quello che sentiamo che sia importante per noi vivere. E cos'è che ci rende anche gioiosi? Quando noi sentiamo di realizzare qualcosa che per noi è significativo, qualcosa in cui noi mettiamo noi stessi e sentiamo che “è proprio questo che voglio fare in questo momento; è quello che mi piace fare”. Io a volte dico a me stessa: «E' per questo che sono nata! È per questo che sto vivendo!», perché ciascuno di noi deve sentire che lascia una traccia nella vita: la vita è molto breve, però io arrivo a sentire che sto vivendo per qualcosa, che riesco a dare un senso.

Le persone anziane mi hanno insegnato moltissimo anche sulla gioia: una signora di 95 anni che viveva in casa di riposo, con acciacchi ovviamente, su una carrozzina, ma era serena, allegra. Le abbiamo chiesto come trovava la spinta per essere serena, a cosa pensava per esempio quando andava a dormire la sera, e lei ha detto: «Io alla sera ripenso solo cose positive; ripenso tutte le cose belle che mi sono successe nella vita. Ritorno a quei momenti, a quei ricordi e lì trovo la forza e la serenità».

E quindi, come abbiamo detto, cercare di non metterci sulle cose negative successe nella giornata, ma bensì spostare l'attenzione sugli elementi buoni perché ce ne sono stati sicuramente tanti. Assolutizzare è una cosa che non serve molto, cioè per esempio quando si usa il “**sempre**” o il “**mai**”. A una persona che dice: «Sono sempre depressa», io dico: «Ma anche quando è in bagno?», è una battuta, ma serve per fare la discriminante, perché se io mi dico “sempre depressa”, **non c'è spazio per il cambiamento**, se io dico “mai” sono degli assoluti che non lasciano spazio a nessuna altra cosa, a nessun tipo di cambiamento e di modifica della condizione. Se io invece incomincio a vedere che “*sì, ho dei momenti così, ma ne ho anche altri*”, si introduce la possibilità che qualcosa cambi, che qualcosa si modifichi.

Domanda: *mi colpisce come i consigli della psicologia abbiano una fortissima analogia con quelli della vita spirituale, ad esempio i maestri spirituali dicono sempre di vivere il momento presente perché, in linguaggio spirituale, il passato è nella misericordia di Dio e il futuro nella provvidenza.* Certamente, credo che anche rispetto alla gioia sappiamo che esiste una gioia quasi estatica data dall'unione con Dio, che si esprime proprio come gioia, come condizione interna di assoluto: stare in una condizione che è tutto, che racchiude tutto, e che in quel momento non fa sentire null'altro.

E lo troviamo in tutte le religioni, nella religione cristiana ma anche nell'induismo, questi momenti di unione con Dio e quindi dove c'è solo quello, non si ha più bisogno di niente altro: è la gioia assoluta dove non c'è più passato, non c'è più futuro, c'è solo più il presente assoluto.

Ma quella condizione lì, che è la più grande, la ritroviamo nel più piccolo quando noi quell'unione lì ce l'abbiamo anche con noi stessi, quando **riusciamo a essere in armonia assoluta con noi**.

Domanda: *c'è differenza tra la gioia e la pace interiore? La gioia è qualcosa di passeggero?*

La gioia è qualche cosa che ha il carattere di venire fuori, mentre la pace può essere una condizione interiore di fondo. Si espone di gioia! La gioia è qualche cosa che ha la forza di esternarsi, di estendersi, di espandersi anche agli altri, anche se è un momento.

È chiaro che felicità e pace sono condizioni più durature, di uno stato protratto: quando uno ha provato spesso la gioia e poi riesce a stabilizzare un po' determinate condizioni. La pace è qualcosa di più stabilizzato che entra a far parte della mia condizione, del mio essere. La gioia è come una spinta che parte da me, ma ha bisogno anche di uscire, di esternarsi, di comunicarsi.

Domanda: *la gioia è un'emozione della psiche, che annulla altre emozioni come paura, disagio eccetera. Esiste una classificazione dell'intensità delle emozioni, magari associata a elementi biologici, sociali, culturali?*

Ci sono le emozioni base, primarie, che caratterizzano l'essere umano, sono innate e che noi le proviamo tutti! Ad esempio la paura, se abbiamo una paura di grado elevato difficilmente sentiamo un'altra emozione. Se l'emozione primaria raggiunge un certo livello copre tutte le altre emozioni. È quando sono di bassa entità che possono essere anche compresenti, perché per esempio noi possiamo provare la paura ma anche una sensazione di piacere; facciamo l'esempio di quando andiamo sulle montagne russe (emozioni che cercano i ragazzini) e si prova paura ma anche piacere.

Tendenzialmente la cosa è legata al livello di intensità. Le emozioni primarie, di base, sono presenti fin dalla nascita, sono forti, sono dominanti e caratterizzano tutti; poi ognuno ha delle sfumature differenti che sono la combinazione di più emozioni e che ne danno un'altra, oppure sono una sfumatura di quelle primarie.

Domanda: *ottimismo e pessimismo sono caratteristiche di personalità. Il pessimista secondo me si preoccupa delle cose che possono avvenire, l'ottimista è più legato al momento presente e questo lo fa vivere meglio. La gioia è legata alla serenità, all'armonia, all'autostima, all'essere coerenti, poi ognuno di noi può esprimere diversamente i momenti di gioia pur vivendoli.*

È importante effettivamente la distinzione che lei ha fatto tra *esprimere* e *provare*, questa è una caratteristica ancora differente; cioè io posso provare la gioia e non avere, per una forma di educazione, la tendenza a manifestare esteriormente quelli che possono essere i segnali della gioia. Questo è un aspetto: quello che io provo e quello che io esprimo.

Però è anche vero che **pessimismo e ottimismo sono caratteristiche della personalità ma non sono innate**, sono cose che noi abbiamo costruito e sviluppato, perché ci è stato insegnato come condizionamento.

Non è che ci sia l'atteggiamento giusto e l'atteggiamento sbagliato, ma diciamo che **l'atteggiamento pessimistico è un po' meno utile** perché ci pone a vivere già nel presente un tipo di preoccupazione che poi magari non si rivela tale; cioè noi rischiamo di rovinarci il presente per prepararci al futuro. L'intento è sempre buono, anche quando noi pensiamo in modo pessimistico l'intento nostro è di prepararci per il futuro dicendoci: «Se pensi male magari sei più pronto e affronti meglio quello che viene dopo. Altrimenti tu sei tutto felice, poi ti va tutto male e hai una delusione, una sofferenza grande», questo deriva magari da esperienze che abbiamo avuto e che ci hanno portato ad assumere un certo tipo di atteggiamento o un altro. Ciascuno di noi sulla base delle

proprie esperienze, insieme a quelle culturali, educative, eccetera, si è costruito un certo tipo di atteggiamento.

Si è visto che se noi andiamo con un atteggiamento piuttosto pessimistico ci impediamo tutta una serie di cose che forse ci aiuterebbero ad uscire da certe situazioni con più facilità. In effetti poiché questo atteggiamento in qualche modo è stato anche costruito, può essere anche modificato un po'. Se ci esercitiamo a pensare più positivamente non cambieremo magari tutto il nostro modo di essere, ma un pochino possiamo aiutarci ad avere un atteggiamento più positivo e ad andare incontro alle cose con maggiore fiducia.

Domanda: *a volte per scaramanzia preferisco non dire e non fare, perché in altre situazioni, le cose erano andate male, avevo cominciato a gioire e poi la delusione era grande...*

Peccato che lì c'è di nuovo il meccanismo del nostro cervello: quell'esperienza negativa finisce per condizionare tutta una serie di altre cose. Quando però non guardiamo che tutte le altre volte in cui invece avevamo un atteggiamento positivo, poi è andata bene! Cioè per noi le poche esperienze negative sono state così dolorose e così significative che la nostra mente si è fissata lì.

Domanda: *nella nostra infanzia e adolescenza gli adulti e gli insegnanti ci vengono a chiedere sempre qualcosa in più, sempre qualcosa di meglio. Gli insegnanti correggono un compito e vanno a vedere l'errore, ciò che non è stato fatto bene. Ci si fossilizza sull'errore, non si va a dire: «Quest'altro è stato fatto bene», e lo stesso in famiglia, dopo una giornata passata bene bastava una piccola cosa, magari lasciar cadere un piatto, diventava una cosa enorme! Per quello che andando avanti cerchiamo sempre la perfezione e non siamo mai contenti e soddisfatti di noi stessi. Quella di sottolineare soltanto le cose sbagliate è una modalità culturale ed educativa che ha un grosso peso, mentre invece sarebbe importante sottolineare prima le cose giuste perché questo ci porterebbe anche ad accettare meglio l'errore.*

Se io faccio una critica e la faccio precedere da degli apprezzamenti, la persona, quando io faccio notare una cosa che non ha funzionato, è molto più disposta ad accettare il tipo di critica e magari a tenerne conto. Se, invece, io parto puntando il dito e criticando, ovviamente la persona si difende, tende a chiudersi, e probabilmente non presterà neanche molto ascolto a quello che io sto dicendo e ne terrà poco conto. La critica se accompagnata, invece, da apprezzamento è molto più costruttiva, è molto più utile.

Gli apprezzamenti sono una cosa importante nelle relazioni, anche nelle relazioni di coppia: per esempio dire “**grazie**”. Noi diamo per scontato che le persone facciano delle cose, le facciano per noi, per la famiglia, o le facciano in generale, ma invece un grazie per quello che l'altro fa, per sottolineare il contributo. Non dico che bisogna sempre dire “grazie”; a volte le persone troppo complimentose sono anche fastidiose e ci suonano false e ci chiediamo: «Ma cosa vuole?». Bisogna essere autentici, dire grazie quando lo pensiamo veramente! E abituarsi anche a pensarlo l'elemento positivo: «Mi è piaciuto questo. Sono stata soddisfatta quando hai fatto questo. Grazie perché mi hai aiutato in questa cosa».

Domanda: *è più frequente vedere l'errore che non il lato positivo. Forse c'è un motivo biologico o sociale nel senso che per valutare l'errore di una persona dobbiamo essere più intelligenti e preparati di quella persona. Anche nella religione si è guardato molto più al peccato che alle cose positive che una persona fa.*

Certo, e se vogliamo aggiungere una cosa un po' meno nobile è anche **che noi ci sentiamo migliori quando diciamo che gli altri sono peggiori**. Cioè quando andiamo a sottolineare un aspetto negativo dell'altro è come se contemporaneamente dicessimo: «Io però no! Se mi sono accorto del tuo errore è perché io non lo farei mai!», per cui contemporaneamente è come se dicessimo: «Io sono meglio!». Quindi ci rafforziamo sugli errori degli altri, psicologicamente c'è anche questo tipo di ritorno.

Questo fatto è un po' biologico perché è quello che ha salvato l'uomo anche nella preistoria: è stata proprio la capacità di riuscire a prevedere quello che sarebbe successo dopo di negativo, per evitare la situazione di pericolo; e questo è un modo per salvaguardarti la vita. Questo meccanismo c'è! È un meccanismo base su cui noi abbiamo fondato la nostra forza anche come specie.

***Domanda:** ho tre nipotini ancora piccoli. Cerco di giocare, seguo i loro giochi, ma noto che si annoiano. Uno di essi in particolare per passare il tempo si inventa in continuazione cose da fare, tant'è che lo chiamo l'inventore, lo sperimentatore. Mi chiedo se questa noia gli fa bene*

Nella noia ci sono delle sfumature, suo nipote è diventato un inventore, qui la noia è diventata una cosa positiva: per uscire da quella condizione non piacevole di noia io “invento”.

Anche lo stare senza far niente, qualche volta permette di trovare qualcosa di creativo per uscire da quella condizione. Infatti diciamo che i bambini oggi sono meno creativi perché gli organizziamo tutta la vita. Una volta erano più creativi perché si annoiavano, e per uscire dalla noia qualcuno tirava fuori qualche cosa, e di lì si costruivano giochi o nuove situazioni. In un certo senso anche provare la noia non è una cosa così negativa.

Diversa è la noia quando è **noia esistenziale** che vuol dire **mancanza di senso**. La banda di adolescenti che ai giardini per noia (perché è noia!) spacca tutte le panchine, fa una forte trasgressione per uscire da quello stato di noia, perché fare un'azione forte è un'azione adrenalina che ci toglie dalla noia. Ma quella non è più la noia creativa, è la noia esistenziale della mancanza di senso delle cose cioè quando io ho già perso la fiducia, la relazione in quello che sarà la mia vita, in quello che potrò costruire nella mia vita con gli altri; cioè quando io vivo quello stato di noia con gli altri che è molto simile interiormente a una depressione profonda, da cui riesco a uscire solo proprio con un'azione così dirompente, così forte, altrimenti sento il nulla, sento il vuoto.

Un conto è una noia che può essere anche stimolante, un conto è la noia come vuoto, come mancanza di relazioni, di affetto, di senso: sono due momenti diversi anche se si chiamano entrambi noia.

Concludo con le parole di **Papa Francesco** sulla gioia: “Che il Signore ci dia la grazia di una gioia grande, che sia l'espressione della speranza, una speranza forte che divenga gioia nella nostra vita”.

Grazie