

**ISTITUTO COMPRENSIVO MARTIRI DELLA LIBERTÀ  
SPORTELLLO DI ASCOLTO PSICO-PEDAGOGICO**



***“ Educare alla gioia per un ben-essere della mente e del corpo ”***

*“Ci sono quelli che danno con gioia, e quella gioia è la loro ricompensa”.*

*(Khalil Gibran)*

*“Chaire!”: Rallegrati! Gioisci!*

*“Gaudium!”: Gioia!*

مرح

Questo periodo magico del Natale, che ogni anno viviamo, ci ha fatto fare una riflessione sulla parola “Gioia”.

La parola GIOIA è presente in ogni tradizione religiosa.

L’arcangelo Gabriele si rivolge a Maria con il *“chaire”* (Lc 1,28), Rallegrati!. Ed il Magnificat è un’esplosione di gioia per le grandi cose compiute da Dio, a favore dei poveri, degli umili, come la sua serva Maria di Nazareth.

Nell’ebraismo, la gioia è la massima emozione religiosa.

Da un articolo del prof. Riccardo Redaelli: *“L’Islam, secondo i musulmani, dà la vera felicità ed essa è una felicità celeste, una pace interiore, che è per tutti”.*

Freud grande lettore della Bibbia, invece scrive: *“La felicità non è compresa nel piano della creazione”.*

Cos’è allora la *gioia*? Quando la proviamo veramente? La possiamo trasmettere?

Il nostro lavoro di psicologi consiste essenzialmente nell’ ascoltare persone lontane dalla gioia, dalla felicità e ci troviamo spesso ad accompagnarle a ridurre la distanza da essa.

La gioia a cui è connessa la sensazione di un piacere diffuso, è suscitata dall'appagamento di un desiderio o dalla previsione di una condizione futura positiva. La gioia è un'emozione, perché il suo compito non è quello di stabilizzarsi, come i sentimenti, ma quello di spingerci a "cercarne ancora". Un'emozione gioiosa va in cerca della sua ripetizione, così come un'emozione triste motiva il suo evitamento. Quando infatti si prova un'emozione di gioia essa ha una altissima intensità e una breve durata, perché lascia una traccia nelle memorie emotive, è come se ci dicesse: "cerca ciò che ti fa bene!" Quando invece proviamo: angoscia, tristezza, ansia, l'intensità dell'emozione ha una durata lunga e costante ed è come se ci dicesse: "scappa da qui che ti nuoce!" e continua a ricordarcelo tutte le volte che ci ritroviamo in situazioni simili o le percepiamo come tali. Non si tratta quindi di distinguere le emozioni positive da quelle negative, perché entrambe svolgono una funzione che ha in vista la salvaguardia dell'individuo e della specie.

L'emozione è un certo modo di apprendere il mondo di comportarsi di fronte alle cose; l'emozione non è un disordine fisiologico, ma una condotta organizzata che consente di sfuggire a ciò che non si può sostenere.

I sentimenti a differenza delle emozioni, non sono un fatto naturale, ma culturale. I sentimenti si imparano e si stabilizzano con il tempo.

Il nostro cervello, ogni qual volta che sperimentiamo momenti di piacere, libera alcune sostanze che funzionano da rinforzo a quello stesso stimolo, rimarcandolo. Proprio perché ognuno di noi è portato a ricercare e a ricreare quelle sensazioni che ci hanno fatto provare soddisfazione. La dopamina mette in moto ciò che viene chiamato "circuito dei reward", ovvero *circuito della ricompensa*, spingendoci a ripetere i comportamenti che ci hanno dato piacere e innescando il noto meccanismo della dipendenza. La dopamina è un neuromediatore molto potente, in grado di interagire con i nostri comportamenti perché appunto viene rilasciato dal cervello ogni volta che proviamo gratificazione e soddisfazione. I circuiti dopaminergici sono coinvolti nel controllo di funzioni fondamentali per il comportamento emozionale, quali l'avvicinamento a un obiettivo, le motivazioni, l'attenzione, l'apprendimento e la gratificazione, ma anche i movimenti volontari e la loro pianificazione. E' possibile, quindi, aiutare il nostro corpo a produrre maggior rilascio di questi neurotrasmettitori della felicità e di conseguenza modificare il nostro umore?

La dopamina, insieme a serotonina ed endorfine, è coinvolta anche nelle sensazioni di benessere scatenate dal bacio. Vari studi certificano le capacità terapeutiche del bacio e dell'abbraccio come antidolorifico e antistress. Il bacio e l'abbraccio, ad esempio in un contesto di lutto, in cui si fanno le condoglianze, sono un potente antidoto contro la depressione.

La dopamina siamo in grado di attivarla con un abbraccio di 30 secondi: ecco attivo il circuito della ricompensa, perché al nostro self, all'organismo, arriva lo stimolo di cercare ancora quella sensazione, perché ci fa star bene.

*"Quando la mia compagna mi abbraccia, la furia mi passa e mi sento felice" (dice Alessio di 2^)*

I bimbi ci insegnano.

Altri risultati di uno studio giapponese sottolineano che il bacio riduce i livelli di immunoglobuline di tipo E (IgE, gli anticorpi che mediano le reazioni allergiche) nelle persone che soffrono di allergie, migliorandone i sintomi. Parallelamente il bacio

permette anche il passaggio di anticorpi che arricchiscono le difese personali con un corredo supplementare.

Il giusto equilibrio della dopamina, della serotonina e delle endorfine, dunque, permettono di essere positivi e sereni.

Barbara Franco, nel suo libro "Alla scoperta del buonumore" individua quattro elementi che agiscono direttamente sul buon umore: l'ambiente (sia l'ambiente fisico che quello sociale, influiscono sulla produzione della serotonina, in particolare la luce solare), l'allenamento (praticare regolarmente attività fisica che comprenda qualsiasi tipo di sport e movimento del corpo e praticare degli hobby aiutano a mantenere un buon livello di serotonina; anche la respirazione è importante: siamo abituati a utilizzare quella toracica, invece, proviamo a prendere 5 minuti del nostro tempo per allenare quella diaframmatica. Quest'ultima attiva il sistema nervoso parasimpatico, che è responsabile del nostro rilassamento), l'alimentazione sana ed equilibrata senza eccesso di zuccheri e l'atteggiamento (la gratitudine ad esempio, è un atteggiamento che migliora l'umore: dire grazie per ciò che abbiamo ricevuto e concentrarci sulle cose belle che viviamo nel momento presente).

Le memorie emotive sono transgenerazionali, si trasmettono attraverso meccanismi epigenetici. Il compito epigenetico è quindi quello di proteggere le generazioni successive dal dolore.

Nei bambini abbiamo una condizione spontanea della gioia, il primo atto di vera gioia è quando il bimbo riconosce la madre, ha il primo sorriso intenzionale. È fondamentale quindi che dall'inizio della vita i nostri bambini siano accompagnati a portare fuori da sé le emozioni e a saper manifestare la gioia, il sollievo, l'allegria e il piacere e che poi sia la scuola, come afferma U. Galimberti, che dia una adeguata educazione delle emozioni e dei sentimenti e non si limiti solo a istruire. La manifestazione della gioia passa attraverso degli interruttori che il cervello ha da milioni di anni evolutivi: lo sguardo, il sorriso, l'empatia, l'abbraccio.

Recenti ricerche, condotte da un team di scienziati di Boston, evidenziano come l'amore tra madre e figlio siano associati ad alti livelli di ossitocina, l'ormone dell'amore, e di dopamina, il neurotrasmettitore appunto legato alla sensazione di benessere. Daniela Lucangeli afferma che gli studi dei neuroscienziati di Harvard dimostrano anche che la *risata* è la cura che il nostro self da milioni di anni evolutivi si è inventato per riuscire ad attivare sistemi di memoria del benessere, e quindi attivare il sistema dopaminergico, ossia, come abbiamo evidenziato prima, quello in grado di comandare il cervello di modificare le strutture bioelettriche che stimolano la reazione del sistema immunitario; fino a sei anni, questo trend lo vediamo crescere, poi oscillare e poi cambiare completamente.

Fin dai primi anni di vita la nostra mente è caratterizzata dalla sua plasticità neuronale, ovvero la capacità di modificarsi in seguito a sollecitazioni ambientali ed in risposta ad esperienze specifiche che possono cambiare la quotidianità vissuta fino a quel momento. Le idee, i pensieri e le emozioni provate muteranno così in conseguenza alle azioni compiute ed il corpo diverrà il veicolo attraverso cui sarà possibile esprimerle. Come afferma U. Galimberti, in merito allo sviluppo del bambino: "in ogni gesto c'è la sua relazione con il mondo, il suo modo di vederlo, di sentirlo, la sua eredità, la sua educazione, il suo ambiente e la sua costruzione psicologica".

L'OMS ha rilevato che c'è una "pandemia" dei disturbi dell'umore, in America in particolare nel 2018 più del 25% della popolazione adulta soffriva di disturbi dell'umore, ma il dato oggi è destinato a salire a causa della pandemia covid-19, anche in Italia, e si è notata soprattutto la precocizzazione di questi disturbi, soprattutto fra gli adolescenti

Il nostro cervello silenzia molte delle strutture che non usa, noi siamo poco educati alla gioia, ne viviamo molti aspetti virtuali e pochi aspetti reali.

La nostra generazione di adulti ha delegato il circuito della dopamina all'esterno: lo sport, il fumo, l'alcool, i like sui social.

Il cervello non sa più prodursi gioia, accettiamo che siano gli altri ad imporci un criterio di felicità. Siamo incapaci di esprimere gioia nella contemplazione incantata di un paesaggio, di un cielo stellato, di uno sguardo umano (senza pensare al suo ruolo).

U. Galimberti afferma che la razionalità della tecnica ha sviluppato le nostre potenzialità intellettuali, ma il suo effetto è stato l'impoverimento, se non addirittura la rimozione del mondo emotivo e sentimentale, che nell'epoca pre-tecnologica erano i tratti che caratterizzavano la nostra vita intima.

Ma poiché da milioni di anni la gioia è quella che ci dona benessere, oggi cominciamo a sentirne la mancanza e il mondo ce la offre in vendita sotto forma di servizi: lo yoga, la meditazione, la biodanza.

Oggi è quanto mai fondamentale che il mondo degli adulti sia capace di attingere ad un patrimonio educativo basato sulla gioia e sulle soft skills.

Ciò che sta facendo dissolvere tante famiglie è la mancanza di *cura* promossa dal vissuto emotivo, dispensandoci dal quale diventiamo apatici, se non analfabeti emotivi, perché non abbiamo più quello di cui ha bisogno la cura e la crescita emotiva: *il tempo*.

Le carezze, che sono il più grande attivatore dell'emozione di conforto, diminuiscono sempre di più e così ci capita di accarezzare il gatto e il cane e non il nostro simile, ma poiché, ancora una volta, ne sentiamo la mancanza le sostituiamo con i massaggi: il mercato ci soccorre per tutto ciò che non riusciamo più a produrre per natura.

La gioia produce dopamina, non viceversa, invece noi siamo in cerca della dopamina pensando di trovare la gioia.

Che ne è delle nostre emozioni e dei nostri sentimenti?

Si deve far crescere nei bimbi la capacità dell'ascolto e della percezione della gioia.

Quest'anno ad aggiudicarsi l'Ambrogino d'oro 2021 non è stata una persona, ma un progetto: quello di "PizzAut," la pizzeria pensata per dare un lavoro e un futuro ai ragazzi con autismo: il giorno della premiazione, negli occhi di quel gruppo di ragazzi, tutti con il grembiule rosso, davanti al sindaco di Milano, era viva LA GIOIA, non solo per il premio, ma per essere riusciti a farci capire quanto *l'umano* è ancora la chiave del nostro ben-essere .

*Buon Natale!*

Dott.ssa Danila Baionetta  
(psicologa- psicoterapeuta)  
Dott.ssa Giulia Sapone  
Dott.ssa Chiara Militello

(laureate in Psicologia)