

DANIELA  
LUCANGELI  
LA MENTE  
CHE SENTE

A TU PER TU: DIALOGANDO IN  
VICINANZA, NONOSTANTE TUTTO



Erickson

«Vorrei fare un po' di luce sul modo in cui noi tutti, specialmente i bambini, stiamo reagendo a questa pandemia e offrire qualche scintilla di riflessione che ci aiuti a rischiarare questo momento di oscurità».



€ 16,00



9 788859 025818

[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

# Indice

Introduzione	7
--------------	---

## Sentire

---

<i>A tu per tu...</i> È nell'oscurità che dobbiamo accender/ci	11
<i>A tu per tu...</i> Essere resilienti e non solo resistere	19
<i>A tu per tu...</i> Vivere la pienezza invece della saturazione	29
<i>A tu per tu...</i> E... mi manchi	39
<i>A tu per tu...</i> La speranza	47
<i>A tu per tu...</i> All'aspettativa preferiamo il desiderio	55

## Fare

---

<i>A tu per tu...</i> Al rimuginare opponiamo uno sguardo allargato	65
<i>A tu per tu...</i> Il sorriso in mancanza del tocco	75
<i>A tu per tu...</i> Ridere e non deridere	85
<i>A tu per tu...</i> SOS, gioia cercasi	93
<i>A tu per tu...</i> Educiamo il pianto, invece che esaltarlo o reprimerlo	103
<i>A tu per tu...</i> Arricchiamo la speranza con la scelta	111
<i>A tu per tu...</i> Scegli bene la tua strada: alzati e vai	119

## Proposte per illuminare il futuro

---

<i>A tu per tu...</i> La forza dell'agire	129
<i>A tu per tu...</i> La pazienza di ricominciare	137
Il futuro che vorrei	145

## Introduzione

C'è stato un periodo, non molto tempo fa, in cui spesso parlavo di un mio desiderio. «Conoscendo come funzioniamo in pensieri ed emozioni vorrei — dicevo — che ci connettessimo tutte e tutti, piccoli e grandi, generando in reciproca influenza di aiuto una vera e propria Pandemia di guarigione».

«Coraggio — dicevo — usiamo i nostri *mirror* per diventare ciascuno lo specchio della parte migliore, dell'altro e di noi stessi!»

«Coraggio — dicevo — influenziamoci reciprocamente in consapevolezza, rispetto, condivisione, mutuo sostegno. Coraggio, se non lo facciamo per noi stessi facciamolo per i nostri figli...»

Ero attratta, affascinata, appassionata dal prefisso «pan-», che significa «tutto»: per tutti, proprio tutti avrei desiderato guarigione dai cortocircuiti educativi e relazionali.

Soprattutto da quei cortocircuiti nascosti e profondi, che minano la resilienza dell'Io e del Noi, e che tracciano le nostre memorie perfino là dove l'amore, l'affetto e la cura sono filogeneticamente tramandati da milioni di anni d'esperienza della Natura, e ideati per dare la direzione alla crescita del nostro meglio.

Questo avrei desiderato... E mai, mai mi sarei aspettata di ritrovarmi nell'esperienza di una pandemia mondiale, che certo ci influenza tutti in corpo e mente, ma che non ci guarisce né ci guarirà da quei cortocircuiti a meno che ci sia uno scatto di volontà individuale e collettiva.

È così che sono nati i miei *A tu per tu*: per fare io per prima quello scatto. Ho accettato il rischio di divenire anche io un «ologramma blaterante»: bla bla bla...

Ho rischiato così come ho potuto, a modo mio, tentando di dialogare comunque, a ogni costo e nonostante ogni fatica: dialogare su noi, su cosa ci sta accadendo, accendendo minuscole riflessioni su alcuni dei temi che ci hanno travolti, sconvolti e disorientati.

I miei *A tu per tu* sono nati come digitali solo nel mezzo, ma interamente umani nell'intento e nelle risonanze di solidarietà: sono fatti di un tempo e di riflessioni condivise fino in fondo, nonostante il filtro dei monitor delle tecnologie oggi divenuti necessari strumenti, ma ahimè anche ambivalenti finestre degli uni verso gli altri.

Ho rischiato per avviare un Noi possibile: tutti insieme, pur nell'isolamento artificioso, uniti almeno nella condivisione di bisogni, sentimenti, pensieri e tempo. Tempo di vita.

Ecco dunque, trascritti in questo libro, alcuni *A tu per tu*. Il linguaggio è quello dell'incontro leggero ma profondo, «Come se amici fossimo sempre stati»:<sup>1</sup> perdonatemi l'informalità.

Daniela

---

<sup>1</sup> Vorrei, Francesco Guccini, 1996.

*A tu per tu...*

**È nell'oscurità che dobbiamo  
accender/ci**

“

*Vorrei fare un po' di luce sul modo in cui noi tutti, specialmente i bambini, stiamo reagendo a questa pandemia e offrire qualche scintilla di riflessione che ci aiuti a rischiarare questo momento di oscurità.*

”

29 aprile 2020

Meglio accendere una candela che maledire l'oscurità.

*Proverbio cinese*

All'inizio del 2020 ho progettato le dirette intitolate *A tu per tu* con l'intenzione di illuminare poco per volta le sfumature della nostra «mente che sente», cioè per indagare ciò che ci sta capitando soprattutto durante questa complessa situazione determinata dalla pandemia.

Ho scelto di dedicare il primo intervento proprio alla *luce*, in risposta a una lettera firmata da Michele che si apre con un proverbio cinese: «Meglio accendere una candela che maledire l'oscurità». Bell'incoraggiamento per proseguire nel mio intento!

Vi racconto: Michele è un docente di sostegno, ma è anche un papà e un volontario in tantissime strutture che si occupano di ragazzi in situazioni di vulnerabilità e disagio. Scrive per domandarmi come prevedere il futuro nei mesi a venire, per se stesso, per i suoi allievi e per i suoi figli. Mi prega: «Accenda questa candela, Prof.», e lo ripete per ben 101 volte, rifacendosi proprio al mio desiderio di fare luce su alcuni aspetti della nostra mente; aspetti che ci fanno soffrire, in questa esperienza così particolare, ma che credo possiamo trasformare in elementi di forza.

Una cosa che noi oggi sappiamo sul prossimo futuro è che alla pandemia seguirà *l'endemia*: una condizione in cui continueremo a convivere con il virus, ma potremo ripristinare un sistema di relazioni, riuscendo comunque a garantire la *salute*.

A questo punto dobbiamo riflettere su come si debba intendere proprio la nostra salute. Questa esperienza mi ha

portata infatti a rivederne il significato e invito anche voi a pensarci. Per stare bene non basta che il nostro corpo sia in assenza di malattia, bensì che il nostro intero *self* sia in salute fisica, psichica e relazionale. Noi siamo una specie vivente filogeneticamente relazionale e dunque abbiamo bisogno di aria, di sole, di acqua, di pane, ma abbiamo anche bisogno di stare bene con noi stessi e con gli altri. Come facciamo, dunque, a garantire la salute così intesa? Nessuno di questi aspetti può essere sufficiente senza gli altri: quando noi pensiamo solo alla salute fisica a scapito della salute mentale e relazionale entriamo in sofferenza. Ma quando noi pensiamo soltanto a quello che ci piace fare e che vogliamo fare perché ci fa stare bene, nella nostra percezione di noi stessi potremmo mettere a repentaglio la salute fisica non solo nostra, ma di tanti. Ecco, quindi, che diventa necessario *regolarci* sempre con lucidità e con maturità.

Michele, nella sua lettera, racconta che sente la necessità umana, affettiva, educativa di uscire con i ragazzi con disabilità intellettiva di cui si occupa. Per prendere questa decisione penso che a lui serva essere in grado di valutare con oggettività e giuste informazioni il fattore di rischio che esiste nell'incontro con gli altri e il fattore di bisogno che contemporaneamente questi ragazzi hanno.

Prima di proseguire proviamo a stringere per un momento il focus dell'attenzione al campo della salute psichica, come se potessimo metaforicamente avvicinare una candela per vederlo meglio, comprenderlo meglio e saperlo «aiutare», proprio come Michele ha chiesto. Mi rifaccio a un articolo<sup>1</sup> di giornale uscito circa due mesi dopo l'inizio della pandemia. Il testo ha proposto una fotografia delle reazioni dei bambini e degli adulti dopo 60 giorni di

---

<sup>1</sup> *Bambini e covid-19: come hanno reagito e come aiutarli*, [www.gaslini.org](http://www.gaslini.org), comunicato stampa del 16 giugno 2020.

lockdown. Quello che è emerso da questa indagine è che, parallelamente al tempo di transizione della pandemia, esistono i tempi di transizione della nostra esperienza psichica durante eventi di questa portata. Infatti, sia per i bimbi che per gli adulti, molto è cambiato dall'inizio della pandemia: sembra che i bambini abbiamo attraversato una prima fase di adattamento e di resilienza, in cui hanno goduto della vicinanza della propria madre, del proprio padre, dei fratelli, della propria collettività affettiva. Hanno trovato in questo un grande elemento armonizzatore, che ha permesso loro di costruire la forza di reagire positivamente a questa situazione. Diverso è stato, ovviamente, il caso di chi si è trovato chiuso in situazioni familiari aggressive o di grande tensione.

Anche la scuola ha attraversato fasi simili. Ripenso al primo giorno in cui abbiamo portato la scuola dentro le vite e le case dei nostri ragazzi, con la teledidattica. Mi riferisco alla mia partecipazione all'esperienza della scuola di Vo' Euganeo, primo paese a far emergere il tempo di crisi del Covid-19. Ho provato ad avviare a modo mio una esperienza educativa: se i bambini non possono andare a scuola deve essere la scuola ad andare dai bambini... Così l'ho interpretata e agita. Ho cercato, cioè, di far sentire la vicinanza attraverso le telecamere degli strumenti tecnologici e digitali, come a dire: «Non temere, siamo con te, in qualunque modo, a qualunque condizione...». Ci siamo affacciati al monitor dicendo: «Ehi tu, buongiorno... Mi manchi tanto!», e abbiamo provato tutti una grande commozione. A modo mio volevo che si rendesse possibile una didattica di vicinanza, ma non so se ci sono riuscita.

Ricordate? In quella prima fase di «accomodamento» anche noi adulti abbiamo cercato di reagire alla situazione. Ci siamo mandati una marea di messaggi, in cui ci dicevamo convinti che il Coronavirus ci avrebbe consentito di recuperare il nostro tempo, di ritornare in pace con noi stessi,

di goderci la famiglia, di rallentare e di avere più tempo. Alcuni di noi, purtroppo, non si sono potuti ancorare a questi pensieri e sono invece passati attraverso la malattia propria, la malattia dei propri cari e anche attraverso la morte di persone vicine.

In ogni caso, passato tutto questo tempo e tanta, troppa didattica a distanza, in cui spesso, mi si passi il termine, rischiamo di perdere completamente la vicinanza e le vicinanze, sia i bimbi sia gli adulti sono entrati in un'altra fase, quella del «non farcela più» a reggere il tempo di *confinamento*.

Un elemento determinante, dunque, per essere resilienti è quello di riuscire a *regolare dentro di noi* il modo di leggere una situazione di confinamento come quella che abbiamo vissuto e stiamo ancora vivendo.

Poco sopra ho detto che le fatiche psichiche per le misure restrittive sono collegate al fatto che noi siamo esseri sociali: facciamo parte dello stesso organismo e quindi la malattia di ciascuno diventa rischio di tutti. Credo che solo avere una forte consapevolezza di ciò ci aiuti a guardare al confinamento nella giusta prospettiva e a sopportarlo meglio. «Io senza noi» è contro natura, ci fa sentire soli, e in un certo senso sperimentarne il dolore. Il dolore è segnale del mal-essere che dobbiamo identificare come indicazione di un nuovo bisogno. Educare al «noi» contribuisce dunque a che ciascuno stia bene. Spero che proprio questa coscienza dell'essere parti di un insieme possa avere acceso una delle 101 candele che mi ha chiesto Michele.

*Il poeta Khalil Gibran scrive: «Vedete l'amore, è una parola di luce, scritta da una mano di luce, su una pagina di luce».*

*Io, in fondo come lui, vorrei solo questo: seminare piccole riflessioni, parole-lucciola, che risvegliano il dialogo di ciascuno con se stesso e con gli altri. Ne abbiamo bisogno: una sola candela è in grado di accenderne infinite altre. Grazie, Michele.*

### **Come reagiamo da un punto di vista psicologico a un'emergenza sanitaria?**

È dimostrato che alcune pandemie passate, come quelle del virus SARS (2000-2004) ed Ebola (2013-2016), sono state accompagnate da un aumento del livello di stress da un punto di vista psicologico.<sup>2</sup>

Anche alcuni primi studi sulla pandemia da Covid-19 hanno riportato un incremento nel malessere psicologico della popolazione;<sup>3</sup> ciò che è stato registrato nello specifico è un aumento di sintomatologia ansiosa, di timori, di disturbi somatici, di difficoltà nel sonno, di eccesso nell'uso di sostanze come tabacco e alcol.<sup>4</sup> Diversi fattori possono contribuire a rendere questa esperienza particolarmente faticosa: il rischio di contrarre l'infezione, difficoltà finanziarie associate alle misure di contenimento per evitare il diffondersi del virus, lockdown e misure di distanziamento sociale.

Tuttavia sembra esserci una certa variabilità nel modo in cui affrontiamo eventi potenzialmente stressanti, come un'emergenza sanitaria.

---

<sup>2</sup> Fonti: Maunder R.G., Leszcz M., Savage D., Adam M.A., Peladeau N. et al. (2008), *Applying the lessons of SARS to pandemic influenza an evidence-based approach to mitigating the stress experienced by healthcare workers*, «Canadian Journal of Public Health», vol. 99, n. 6, pp. 486-488; Mohammed A., Sheikh T.L., Gidado S., Poggensee G., Nguku P. et al. (2015), *An evaluation of psychological distress and social support of survivors and contacts of Ebola virus disease infection and their relatives in Lagos, Nigeria: a cross sectional study*, 2014, «BMC Public Health», vol. 15, n. 1, pp. 1-8.

<sup>3</sup> Si veda ad esempio Liang L., Ren H., Cao R., Hu Y., Qin Z. et al. (2020), *The effect of COVID-19 on youth mental health*, «The Psychiatry Quarterly», vol. 91, pp. 841-852.

<sup>4</sup> Si veda ad esempio Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L. et al. (2020), *Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China*, «International Journal of Environmental Research and Public Health», vol. 17, n. 5, p. 1729.

Gori e colleghi hanno condotto uno studio<sup>5</sup> con l'obiettivo di analizzare i fattori protettivi che permettono di limitare le conseguenze negative di una pandemia a livello psicologico. I ricercatori hanno esplorato in particolare il rapporto tra la soddisfazione che le persone possono provare per la propria vita, fattore protettivo evidenziato anche da precedenti ricerche, e la percezione di stress in chi si trova ad affrontare questa esperienza.

Nel loro studio si conferma la relazione per cui più si è soddisfatti della propria esistenza, meno si percepisce lo stress. Tale ruolo protettivo è supportato da strategie di *coping* (il modo in cui le persone affrontano una situazione) più attive e funzionali e da capacità più mature di regolazione delle proprie emozioni negative. La percezione di soddisfazione per come si sta svolgendo la propria vita e per se stessi, l'uso di strategie di difesa mature per controllare le emozioni negative e le preoccupazioni che sorgono, e strategie di coping funzionali sono quindi misure importanti per il benessere emozionale di una persona in una situazione critica, come la pandemia da Covid-19.

Questi risultati possono essere utili per promuovere interventi di sostegno psicologico durante questo periodo, orientati alla promozione di tali fattori protettivi.

---

<sup>5</sup> Gori A., Topino E. e Di Fabio A. (2020), *The protective role of life satisfaction, coping strategies and defense mechanisms on perceived stress due to COVID-19 emergency: A chained mediation model*, «PLoS ONE», vol. 15, n. 11.

*A tu per tu...*

## **SOS, gioia cercasi**

“

*Vorrei recuperare la scintilla della gioia  
e ricominciare a riconoscerla ed esprimerla. Il nostro  
cervello sa come farlo da milioni di anni!*

”

28 aprile 2021

Ho commesso il peggiore dei peccati  
che un uomo possa commettere.  
Non sono stato felice.

*Jorge Luis Borges*

In questi giorni mi è capitato di leggere un articolo<sup>1</sup> del «New York Times» che parlava di una condizione emotiva particolare che molti di noi stanno provando in questo periodo. La firma di questo articolo è di Adam Grant, psicologo e autore americano che attualmente è professore alla Wharton School dell'Università della Pennsylvania. Lui descrive chi oggi non è stato toccato in modo particolarmente profondo dal dramma collettivo in questo modo: non depresso ma privo di gioia. Per dare un nome a quella che secondo lui è l'emozione dominante del 2021 usa la parola *languishing*, cioè quella sensazione inspiegabile di assenza di benessere, che non è depressione, non è neanche burnout, non è esaurimento, ma è assenza di gioia e di scopo.

Vorrei spiegare bene cosa si intende per *languishing*. La parola italiana «languire» ricorda quel senso di fame che ci resta dentro anche se abbiamo appena mangiato, come se non fossimo completamente sazi. Ci manca quel senso di gioia, di bene, di buono. Percepriamo un senso di stagnazione, di vuoto, anzi di svuotamento. Ci sentiamo come se i giorni scorressero uguali, in un certo senso appannati.

---

<sup>1</sup> Grant A. (2021), *There's a name for the blah you're feeling: it's called languishing*, «New York Times», 19 aprile.

Grant descrive il *languishing* come un'assenza di benessere biopsichico, una motivazione spenta, uno spegnimento vitale, che non ha sintomi di vero e proprio disagio mentale, se non in alcune frange (che sono comunque in costante aumento). Come l'autore ci segnala, il termine *languishing* è stato in realtà coniato da un sociologo di nome Corey Keyes,<sup>2</sup> che lo descrive come un umore che ci svuota, ci spegne la spinta vitale. Secondo Keyes la cosa più grave è che noi non ci rendiamo conto di stare soffrendo e quindi non chiediamo aiuto.

L'unico antidoto a questa situazione secondo le ricerche citate da Grant è dare un nome a quello che ci sta accadendo e capire che non siamo soli o isolati in questa condizione mentale, ma che la stiamo condividendo silenziosamente. Siamo tutti in assenza di gioia sufficiente. Dunque, sapendo che molti di noi stanno languendo, possiamo finalmente iniziare a dare voce a questa sommessa disperazione del 2021 e gridare: «SOS, gioia cercasi!».

Perché siamo sempre in languore? Perché non ci basta mai la gioia del quotidiano? Non solo la gioia che proviamo non ci basta mai, ma non sappiamo esattamente che cosa ci andrebbe a colmare, per farci percepire la pienezza: un caffè, un po' di frutta, o magari una carezza? Per capire meglio, riflettiamo dunque su che cosa sia la gioia e che caratteristiche abbia.

La parola «gioia» ha una radice etimologica nel latino *gaudium* e ha moltissimi sinonimi. Nei dizionari, per esempio, troviamo definizioni come: intensa emozione di diletto, letizia, stato di felicità, desiderio raggiunto, giubilo, contentezza, gaiezza, festosità. Questo ci fa capire che la gioia è un tipo di vibrazione emozionale che ha tanti sentire confinanti, che la arricchiscono di moltissime coloriture emozionali:

---

<sup>2</sup> Keyes C. (2002), *The mental health continuum: from languishing to flourishing in life*, «Journal of Health and Social Behavior», vol. 43, n. 2, pp. 207-222.

se immaginiamo la gioia come il colore giallo, sappiamo che esistono il giallo chiaro, quello scuro, quello tendente all'arancio, quello tendente al bianco. Sono le sfumature che, a seconda delle altre emozioni che confinano con lei, rendono la gioia particolarmente variopinta.

Questa gioia così piena di sfumature rientra tra le sei emozioni primarie che noi manifestiamo alla nascita. I bimbi appena nati già manifestano gioia dopo aver preso il latte al seno o quando si addormentano in braccio a chi li ama. Quel momento di gioia totale e di pienezza viene già espresso in modo completo alla nascita. Saretta, una bambina di quattro anni, dà prova di sapere bene di cosa stiamo parlando quando dice: «La gioia mi fa gioiosa come quando ballo con la mamma».

La gioia ha un circuito cerebrale specifico, che si è consolidato in milioni di anni evolutivi, e si esprime in comportamenti mentali oltre che in azioni vere e proprie: ad esempio ci predispone ai legami sociali, favorisce l'attaccamento con le figure di riferimento. La gioia ci aiuta anche a dare il nostro meglio quando stiamo imparando qualcosa di nuovo, ci fa essere più creativi. Da un punto di vista fisico, poi, la gioia sostiene il nostro sistema immunitario.

Anche altre specie del mondo animale provano questa emozione.<sup>3</sup> Vi faccio un esempio personale: il mio cagnolino, Blu, oramai ha un'età in cui tutto ci si dovrebbe aspettare meno che la piena manifestazione della gioia perché è tanto avanti con gli anni, invece non fa altro che scodinzolare, saltare da una parte all'altra, farsi sentire con delle tonalità particolari di abbaio. Forse anche gli uccelli con il loro canto esprimono gioia, o le raganelle, o la farfalla con il suo volo.

La gioia però è un'emozione di breve durata. In questo modo l'organismo è motivato a continuare a cercare di pro-

---

<sup>3</sup> Darwin C. (2012), *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, Torino, Bollati Boringhieri. Edizione originale 1872.

vare questa emozione. Perché allora oggi molti si trovano in una situazione di *languishing*? Nell'articolo che ho citato all'inizio si dice che non abbiamo consapevolezza delle molte gioie che proviamo nella giornata: è come se la gioia ci attraversasse, ma noi non la riconosciamo. Addirittura sembra che tendiamo a inibire la gioia: non la mostriamo agli altri, ma non la mostriamo neanche a noi stessi.

Non ci accorgiamo della gioia di alzarci la mattina e di essere sui nostri piedi, non ci accorgiamo della gioia di sentire i nostri figli che litigano tra loro, perché sono qui con noi, non sentiamo la gioia del letto in cui ci sdraiamo la sera, del bicchiere d'acqua che ci disseta, del calore di una persona al nostro fianco.

Che cosa possiamo fare per contrastare il languore? Come tornare a divenire consapevoli delle gioie quotidiane?

Sono fondamentali dei momenti di autoriflessione: ci dobbiamo fermare e chiederci che cosa ci faccia provare gioia in una giornata, come manifestiamo questa emozione, in che modo la percepiamo, e dovremmo anche insegnare ai nostri figli fin da piccoli ad amplificare la consapevolezza della propria gioia.

Proviamoci subito: cerchiamo di ricordare i momenti di gioia che abbiamo vissuto. Cerchiamo nella nostra memoria il ricordo di una gioia fisica: un raggio di sole che ci ha colpiti, un'alba che abbiamo visto, un bagno al mare, una passeggiata con gli amici, un bicchiere d'acqua che ci ha dissetati, o pensiamo a quando la sera ci buttiamo a letto stanchissimi e sentiamo il piacere di quel ristoro. Possiamo ricordare anche delle gioie legate al «noi»: ci può venire in mente la presenza dei nostri figli o le telefonate dei nostri cari, un abbraccio o un bacio d'amore profondo. Magari abbiamo provato gioia anche nel leggere un libro o una poesia, nel guardare un quadro o una scultura o anche il disegno del nostro bambino. Proviamo a portare la nostra mente nella ricetta che ci è venuta bene, nel piatto buono preparato per i nostri amici.

Andiamo a esplorare il ricordo della gioia provata per una vasca calda in cui fare il bagno o per la soddisfazione data da un lavoro svolto bene. Ricordiamo la gratificazione di avere compiuto al meglio qualcosa che avevamo lasciato in sospeso. Poi, impegniamoci a ricominciare a vedere la gioia che c'è nella nostra vita adesso, altrimenti saremo sempre in languore, in attesa di un'altra gioia: ma lo è già il fatto di non essere in ospedale, di non essere da soli, di avere qualcuno al nostro fianco, di volerci bene.

Vorrei concludere questa riflessione ricordando il poeta argentino Jorge Luis Borges.<sup>4</sup> Borges era diventato cieco da piccolo per una malattia ereditaria nella sua famiglia, ma a sette anni aveva scritto già il suo primo romanzo. Ha avuto una vita interessantissima, e le sue poesie sono in grado di far esplodere immensa luce su alcuni temi. Ebbene, uno dei suoi scritti si intitola *Rimorso* e dice così:

Ho commesso il peggiore dei peccati  
che un uomo possa commettere. Non sono stato  
felice. [...]  
Non mi abbandona, mi sta sempre a lato  
l'ombra d'essere stato un disgraziato.

Borges si definisce privo della grazia che la gioia dà alla nostra vita, e che invece noi possiamo impegnarci a ricercare.

*La gioia è davvero sinonimo di un tesoro prezioso, sia metaforicamente che sostanzialmente. Vi esorto a interpretare in questa chiave tutte le esperienze positive che incontrate, dai minuscoli accadimenti del quotidiano alla maestosità della gioia senza confine, come meta dell'anima.*

---

<sup>4</sup> Jorge Luis Borges (1899-1986) fu scrittore, poeta, saggista, traduttore e accademico. Per saperne di più si veda ad esempio: Paoli R. (1997), *Borges e gli scrittori italiani*, Napoli, Liguori.

### Che cosa ci rende felici?

Quando si usa il termine «gioia», *happiness* in inglese, solitamente si fa riferimento ai concetti di qualità della vita e di benessere.<sup>5</sup> L'emozione della gioia è stata studiata per molti decenni, tuttavia ha ricevuto maggior interesse da quando nel 1998 l'allora presidente dell'American Psychology Association Martin Seligman ha invitato a incentrare la ricerca in psicologia anche sui punti di forza che, come esseri umani, abbiamo e non solo su quelli di debolezza.<sup>6</sup>

Daniel Gilbert, psicologo e ricercatore della Harvard University, distingue tra tre tipi di felicità. Il primo tipo corrisponde alla felicità emotiva, esperienza soggettiva transitoria elicitata da qualcosa che ha a che fare con il mondo reale: si può, ad esempio, essere felici per aver mangiato una pietanza particolarmente prelibata o per aver letto un libro appassionante. Secondo questo ricercatore esiste poi la felicità morale: se una persona ha dei valori e conduce una vita all'insegna di questi valori, proverà soddisfazione e un senso di appagamento. Infine Gilbert propone il concetto di felicità legata al giudizio: questa sensazione piacevole è quindi collegata a un nostro giudizio sul mondo. Possiamo essere felici perché andiamo al parco o perché qualcosa di bello è accaduto a una persona che conosciamo.<sup>7</sup>

Un altro ricercatore di Harvard, George Vaillant, ha condotto uno studio per scoprire quale fosse la formula per «vivere bene». Ha seguito per molti anni un gruppo di individui, tutti studenti di Harvard, e alla fine ha concluso che ciò che conta veramente nella vita delle persone e che le rende maggiormente felici sono i rapporti con gli altri.<sup>8</sup>

<sup>5</sup> Veenhoven R. (2015), *Social conditions for human happiness: A review of research*, «International Journal of Psychology», vol. 50, n. 5, pp. 379-391.

<sup>6</sup> Seligman M.E.P. (1998), *The President's address*, «American Psychologist», vol. 54, pp. 559-562.

<sup>7</sup> Gilbert D. e Press K. (2006), *Science of Happiness*, s.l.

<sup>8</sup> Vaillant G.E. (2008), *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark study of adult development*, Londra, Hachette UK.

Altre ricerche che si sono focalizzate su ciò che può portare le persone alla felicità hanno concluso che ciò che davvero importa è legato ad alcuni aspetti del proprio modo di pensare e di comportarsi: dimostrare gratitudine, coltivare l'ottimismo e la gentilezza.<sup>9</sup>

Anche secondo Seligman le persone possono raggiungere dei livelli di felicità e di gioia maggiori se cercano di potenziare alcuni dei propri punti di forza, come l'ottimismo, la gentilezza, la generosità, lo humor.<sup>10</sup>

Tutti desideriamo essere felici, ma spesso cerchiamo di modificare alcune condizioni della nostra vita, come comprare una macchina o fare una bella vacanza, per cercare di raggiungere questo stato. Queste esperienze ci donano sicuramente una gratificazione; tuttavia questa emozione piacevole è momentanea. Quello che conta veramente sono le relazioni che costruiamo e alcuni nostri atteggiamenti nei confronti dell'esistenza.

---

<sup>9</sup> Layous K.T.I.N. e Lyubomirsky S. (2014), *The how, why, what, when, and who of happiness*. In *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*, Oxford, Oxford University Press, pp. 473-495.

<sup>10</sup> Seligman M.E. (2004), *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, New York, Simon and Schuster.