

# La gioia come dimensione dell'anima

Virgilio Niccolai

***“Oh gioia! Oh ineffabile allegrezza!  
Oh vita intègra d’amore e di pace!  
Oh senza brama sicura ricchezza!”***

***Dante Alighieri***

***Divina Commedia - Paradiso - Canto XXVII***

Un proverbio persiano afferma: “Gioire è saggezza; far gioire è virtù”. Forse queste poche parole rendono evidente quanto sia essenziale per l'uomo la riscoperta ed il potenziamento di questa emozione, così da migliorare la nostra vita interiore ma soprattutto le nostre relazioni interpersonali.

Le emozioni, gli affetti, i sentimenti e le passioni sono elementi fondamentali della nostra vita psichica, con i quali ciascuno di noi si confronta nel corso di tutta la sua esistenza.

L'esperienza emozionale svolge una funzione estremamente importante per l'individuo, perché consente di valutare persone eventi, situazioni, oggetti dell'ambiente circostante ed anche aspetti di se stessi. Ciò avviene sia tramite complesse elaborazioni cognitive, sia con la sperimentazione, a diversi livelli, del piacere o del dolore, con conseguente attrazione o repulsione nei

confronti dei vari eventi della vita o caratteristiche di sé o degli altri.

Nell'antichità non si parlava di emozioni, ma di passioni. I Greci usavano i termini *pathema* e *pathos*, per indicare indistintamente passione ed emozione. Il termine passione è stato utilizzato da tutti i filosofi fino a Cartesio ed in tale termine erano inclusi ambedue gli stati dell'animo. Egli introdusse per primo la parola emozione intendendola una funzione sì, anche dell'essere umano, che però appartiene più alla sua natura animale; riteneva invece la ragione una funzione prettamente umana, quindi gerarchicamente superiore. Egli quindi non solo operava un dualismo fra spirito e corpo, ma introduceva anche una netta separazione fra ragione ed emozione.

Attualmente questa visione dualistica è stata completamente superata dagli studiosi del comportamento umano e, come frequentemente

essi fanno notare, esiste una stretta correlazione fra le due funzioni psichiche, per cui oggi si parla di razionalità delle emozioni ed anche di intelligenza emotiva. L'intelligenza emotiva è caratterizzata dalla capacità dell'individuo di interagire col mondo circostante per mezzo di abilità quali l'empatia, il riconoscimento delle emozioni proprie ed altrui ed anche la gestione degli affetti. La ragione è estremamente utile all'individuo per una valutazione più completa sia della realtà interiore che della realtà esterna.

L'intelligenza emotiva può essere sviluppata ed esistono numerose modalità, oltre a quelle proposte da Goleman, che favoriscono tale sviluppo ed anche le tecniche psicagogiche della psicosintesi sono molto efficaci per raggiungere questo obiettivo.

Un armonico ed equilibrato sviluppo di tutte le funzioni, compresa la funzione emozione-sentimento e la funzione pensiero, è infatti essenziale per un'evoluzione autentica della personalità.

Alcuni pedagogisti, facendo seguito agli studi sull'intelligenza emotiva, hanno introdotto l'espressione di educa-

zione razionale emotiva per indicare una serie di metodiche psicopedagogiche che hanno la finalità di integrare ragione ed emozioni. Questa metodologia educativa si propone di far acquisire al bambino la consapevolezza delle proprie emozioni e dei relativi meccanismi mentali perché possa adeguatamente affrontare le difficoltà che la vita inevitabilmente gli presenterà.

Ogni emozione è importante per l'individuo, anche perché gli fa sperimentare la sensazione di sentirsi vivo. L'uomo tuttavia è soprattutto alla ricerca di quello stato di benessere interiore, che viene comunemente denominato felicità e della sua forma più intensa, la gioia. Questi due termini, sia nel linguaggio comune, che nella lingua italiana, sono divenuti sinonimi anche se gli psicologi fanno alcune distinzioni fra queste emozioni molto affini fra loro e che si differenziano sostanzialmente per il livello. Si definisce gioia un processo emotivo piuttosto intenso, mentre si parla di felicità come di uno stato di benessere, caratterizzato da un senso di appagamento nei riguardi della vita e dalla frequenza

elevata di emozioni positive. La gioia, che è considerata una delle emozioni di “base” o primarie, fa la sua comparsa già nel primo anno di vita.

Ma un fenomeno che è presente nel neonato sin dalla nascita, è il sorriso endogeno o spontaneo, che si manifesta specialmente durante il sonno REM od in seguito a lieve stimolazione da parte dell'adulto, quando il neonato è addormentato o assonnato. Tale tipo di sorriso è definito “il riso degli angeli” ed è espressione di un profondo stato di benessere, precursore di un piacere e di una gioia che si potranno manifestare più compiutamente quando le strutture nervose avranno compiuto un'ulteriore evoluzione ma soprattutto quando sarà avvenuta un'interazione più attiva con l'ambiente circostante.

Anche se l'espressione della gioia non avviene, nello stato di veglia, sin dal primo momento della vita, essa viene abitualmente considerata una caratteristica innata dell'uomo ed è ciò a cui l'uomo tende nella sua ricerca interiore.

Le varie tradizioni religiose ritengono che l'essere umano, in quanto emanazione del Divino, ha in sé la gioia poiché essa è insita nella sua natura.

Nelle Upanishad è scritto che l'uomo proviene dalla gioia, per la gioia vive e cresce, ed alla gioia ritorna. Come anche Assagioli ha ben evidenziato nei suoi scritti, essa ha un'origine spirituale: “è un altro vivido raggio che scende dal sole dello Spirito ad illuminare e vivificare la personalità umana”. Le varie tradizioni spirituali sia dell'Oriente che dell'Occidente,

concordano nel ritenere che uno degli aspetti essenziali che caratterizza lo Spirito sia la Beatitudine. La religione cristiana, come anche lo stesso Assagioli ricorda nei suoi scritti, attribuisce a Dio lo stato pieno di Beatitudine e ritiene che Dio abbia inviato Cristo a comunicare all'uomo la sua felicità piena, la sua beatitudine, offrendogli le vie che, pur nelle sofferenze di un'esistenza fragile, possono condurlo a godere in pienezza il dono della vita ed a sperimentare una gioia profonda e duratura. Nel Vangelo di San Giovanni, Gesù, invitando i

discepoli a rimanere nel suo amore e ad amarsi a vicenda, dice che questa è la via per raggiungere, nella vita terrena, la gioia piena: “Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena”.

Anche nell'Antico Testamento i profeti invitavano il popolo d'Israele a dare libero sfogo alla propria felicità, perché Dio è con il suo popolo ed è presente in mezzo ad esso con il suo amore. Ad esempio in Sofonia è scritto: “Gioisci, figlia di Sion, esulta, Israele, e rallegrati con tutto il cuore, figlia di Gerusalemme!

perché il Signore è un Salvatore onnipotente ed esulterà di gioia per il suo popolo.” Nella Bibbia sono numerose le espressioni che indicano che la gioia del popolo d'Israele deriva dalla costante presenza di Dio accanto al suo popolo e frequentemente viene ricordata l'origine divina di questa emozione, che è anche una qualità della nostra dimensione transpersonale.

Nel Buddismo viene dato ampio risalto alla ricerca della felicità. La mente che aspira all'illuminazione ha il desiderio di raggiungerla per il beneficio di tutti gli esseri. E' possibile ottenere una felicità autentica attraverso il dono di sé agli altri. Colui che vuole raggiungere l'illuminazione ha il “dovere” di sviluppare, attraverso esercizi e pratiche meditative, la compassione verso gli altri e ciò è possibile praticando l'equanimità, la gentilezza amorevole incommensurabile, l'equanimità della compassione ed infine l'equanimità della gioia. Quest'ultima consiste nell'“augurare agli esseri di non essere mai separati dalla felicità priva di sofferenza”.

La visione psicosintetica della gioia riprende, e fa sue, le varie concezioni religiose che considerano la gioia una emanazione del Divino, un dono dello Spirito all'essere umano. Essa si manifesta nell'uomo con diverse modalità e livelli. Il livello più elevato è lo stato di beatitudine, vissuto nelle esperienze mistiche, estatiche. E' considerata uno stato di profondo benessere psicofisico e/o spirituale, dovuto all'esperienza della vicinanza o dell'identificazione con la nostra dimensione transper-

### Arte Indo-mongola “Tulipani ed iris” 1645



sonale, che può essere conseguenza di esperienze di estasi o più semplicemente delle cosiddette esperienze di vetta, ben descritte da Maslow, o anche dello sviluppo delle nostre potenzialità. L'estasi, il cui significato etimologico è "uscire fuori da sé, essere fuori da sé", consente all'individuo di superare la condizione umana, caratterizzata da dualismo, per entrare, seppur limitatamente, in uno stato di en-stasi, cioè di contatto profondo con il Sé transpersonale, che ci permette di andare oltre i confini della nostra natura umana. L'esperienza estatica produce inoltre un ampliamento dello stato di coscienza, che fa anche sperimentare sentimenti di gioia profonda e di beatitudine e che provocano significative modificazioni anche nella nostra personalità. Tutte le esperienze di gioia quindi esercitano una benefica influenza sull'individuo che le sperimenta, con conseguenze positive sulla sua personalità. Alcuni psicologi hanno descritto alcune delle modificazioni stabili sugli individui, provocate da queste esperienze. Esse sono:

- maggiore intensità di ogni sensazione corporea positiva;
- attenzione focalizzata e concentrata;
- consapevolezza delle proprie capacità;
- assenza o minor senso di fatica;
- sentimento di libertà e spontaneità;
- integrazione delle varie parti del Sé;
- sintonia con le persone circostanti;
- un mondo che appare più significativo e colorato.

Come si può constatare quindi lo sperimentare un

autentico stato di gioia modifica profondamente il nostro modo di essere, di agire e di interagire nelle relazioni interpersonali.

A livello fisiologico l'emozione della gioia porta ad una maggiore attivazione dell'organismo, con effetti benefici sulla salute e su una più veloce guarigione, se ammalati. Agisce inoltre efficacemente sull'apprendimento, sulla memoria e fa ricordare più facilmente dei contenuti a tonalità positiva.

Essa inoltre ci permette di valutare meglio noi stessi, ci fa vedere il futuro con più ottimismo e ci va osservare gli altri con occhi più benevoli. Si è inoltre meno severi verso gli errori del nostro passato. La psicosintesi ritiene che l'uomo possa raggiungere le vette umane e spirituali più elevate, attraverso l'uso dei metodi e delle tecniche che essa propone. Essi favoriscono un evidente cambiamento ed una notevole evoluzione dell'essere umano verso una dimensione di maggiore autenticità, che si manifesta in uno stile di vita più armonico ed in relazioni caratterizzate da empatia ed attenzione nei confronti degli altri esseri umani e da un profondo spirito di servizio, nella consapevolezza della interdipendenza di tutti gli esseri viventi. Assagioli, che Ferrucci definisce un grande esperto di gioia, sia per le ricerche su questo argomento, sia perché la viveva al punto tale da irradiarla, forse senza esserne consapevole, nei suoi scritti si è interessato ampiamente di tale argomento. Egli riteneva però che un'autentica gioia non fosse un attaccamento ai piaceri della vita, a quelli che chiama "i godimenti dei sensi, i piaceri

dell'ambizione, delle conquiste e delle vittorie materiali", ma fosse l'esperienza della letizia spirituale "permeata di pace, di sicurezza, di appagamento completo che manca ai piaceri tumultuosi, alle ebbrezze violente di altra specie". La visione quindi della psicosintesi della gioia è molto più ampia rispetto a quella che hanno alcuni psicologi, che si interessano solo degli aspetti più propriamente psichici, trascurando le caratteristiche spirituali di tale emozione. Essa però non ignora o esclude quelle caratteristiche di personalità, che possono favorire o produrre uno stato di felicità, che migliorano i rapporti interpersonali, anzi le ritiene necessarie per poter conseguire quella letizia spirituale, o perfetta letizia, a cui l'essere umano aspira profondamente. In "Per vivere meglio", Assagioli elenca tutta una serie di caratteristiche e schemi comportamentali, che impediscono all'individuo di poter esprimere liberamente i suoi sentimenti di gioia e di sviluppare il buonumore, in particolare l'autocommiserazione ed il criticismo. Propone inoltre delle tecniche attive che ci consentono di svilupparlo. Il buonumore, che Assagioli definiva il fratello minore della gioia, aumenta il senso di sicurezza in se stessi e l'autostima e ciò favorisce l'espressione di sé e genera anche uno stato emotivo che induce una visione più ottimistica della vita. Nello scritto appena citato, egli ci presenta l'esercizio per evocare il buonumore, un esercizio che può essere utilizzato, con le opportune modifiche, per lo sviluppo di tutte le altre qualità e quindi anche della gioia.

Molto utile per lo sviluppo del buonumore e della gioia è anche la tecnica delle parole evocatrici, per il potere creativo che essa ha sull'inconscio plastico. Tali esercizi e tecniche, per le leggi della psicodinamica, favoriscono lo sviluppo di questa qualità, che proprio per le caratteristiche biologiche del nostro cervello, attraverso le potenzialità dei neuroni-specchio, può essere irradiata, anche se inconsapevolmente, alle persone con cui veniamo in relazione. Infatti tali meccanismi neurobiologici ci permettono di "leggere" gli stati mentali degli altri, di entrare in risonanza con le loro emozioni ed anche fare esperienza delle loro esperienze. Questa caratteristica dell'essere umano è portatrice di enormi possibilità per ciascuno di noi: ci è infatti consentito, attraverso le relazioni interpersonali, di favorire l'evoluzione degli altri verso una dimensione di maggior benessere ed armonia, con effetti significativi anche sulle interazioni sociali in senso lato. Naturalmente questi esercizi non possono fare a meno di un'analisi approfondita delle nostre subpersonalità che possono ostacolare una visione positiva, se non ottimistica, della vita. Il divenire consapevoli delle nostre "ferite", anche con l'aiuto di uno psicoterapeuta, qualora sia necessario, e delle subpersonalità che ci impediscono lo sviluppo di una personalità autentica, ci può permettere di conseguire un buon livello di armonia, con un significativo miglioramento delle relazioni interpersonali e del nostro benessere psicofisico. Credo che ciò ci potrà consentire anche di vivere e di

far vivere agli altri ciò che Ferrucci, nel suo libro "La forza della gentilezza", ci dice di Assagioli. La gioia interiore di questo vecchio, fisicamente fragile e molto provato dagli eventi della vita, si irradiava così fortemente nell'ambiente, da modificare lo stato d'animo delle persone che avevano l'opportunità di entrare in contatto con lui. Egli ci racconta ancora, in

questo libro, le sue esperienze di meditazione con il suo maestro. Ogni meditazione terminava con la tecnica dell'irradiazione buddista: amore, compassione, gioia e serenità a tutti gli esseri. Credo che i consigli di Assagioli per raggiungere una letizia spirituale siano essenziali per tutti noi: prodigarsi per gli altri, servire l'umanità, ma "il metodo più diretto per

giungere alla letizia spirituale è quello del raccoglimento e della meditazione, che può giungere fino alla contemplazione, la comunione e l'identificazione col Supremo, che è gloria, beatitudine". ■

***Speri Della Chiesa Jemoli "Veduta Primaveraile" 1891 (Autocromia stereoscopica)***



## BIBLIOGRAFIA

- Alberti A., Psicosintesi e oltre, L'Uomo, Firenze, 2007
- Assagioli I., Dal dolore alla pace, Ed. Nuova era, Roma
- Assagioli R., Lo sviluppo transpersonale, Astrolabio, Roma, 1988
- Assagioli R., Per vivere meglio, Istituto di Psicosintesi, Firenze, 1993
- Borriello L. e al. (a cura di), Dizionario di mistica, LEV, Roma, 1998
- D'Urso V., Trentin R., Psicologia delle emozioni, il Mulino, Bologna, 1990
- D'Urso V., Trentin R., Sillabario delle emozioni, Giuffrè, Milano, 1992
- Ferrucci P., La forza della gentilezza, Mondadori, Milano, 2005
- Goleman D., Intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano, 1997
- Goleman D., Lavorare con intelligenza emotiva, BUR, Milano, 1998
- La Bibbia, edizione CEI
- Mario Di Pietro, Basi teoriche dell'Educazione Razionale Emotiva, Web
- Maslow A. H., Verso una psicologia dell'essere, Ubaldini, Roma, 1971
- Seligman M.E.P., Imparare l'ottimismo, Giunti, Firenze, 1996
- Solano L., Tra mente e corpo, Raffaello Cortina, Milano, 2001
- Stern D.N., Il momento presente, Raffaello Cortina, Milano, 2005
- In Assagioli I., Dal dolore alla pace, Ed. Nuova era, Roma
- Goleman D., Intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano, 1997
- Goleman D., Lavorare con intelligenza emotiva, BUR, Milano, 1998
- Mario Di Pietro, Basi teoriche dell'Educazione Razionale Emotiva, Web
- D'Urso V., Trentin R., Sillabario delle emozioni, Giuffrè, Milano, 1992
- D'Urso V., Trentin R., Psicologia delle emozioni, il Mulino, Bologna, 1990
- Cit. in Alberti A., Psicosintesi e oltre, L'Uomo, Firenze, 2007
- Assagioli R., Lo sviluppo transpersonale, Astrolabio, Roma, 1988
- Vangelo di Giovanni, 15,11
- Sofonia, 3, 14 e segg.
- Le sei perfezioni nel Bodhicaryavatara di Shantideva, Corso del venerabile Geshe Gedun Tharchin, Centro Milarepa, Val della Torre, 16-17 giugno 2001, Web
- Maslow A. H., Verso una psicologia dell'essere, Ubaldini, Roma, 1971
- Da Maslow e Pivette, cit. in D'Urso V., Trentin R. Sillabario delle emozioni, Giuffrè, Milano, 1992, pag. 25
- Ved. Solano L., Tra mente e corpo, Raffaello Cortina, Milano, 2001
- e Seligman M.E.P., Imparare l'ottimismo, Giunti, Firenze, 1996
- Ferrucci P., La forza della gentilezza, Mondadori, Milano, 2005
- Assagioli R., op.cit.
- Assagioli R., Per vivere meglio, Istituto di Psicosintesi, Firenze, 1993
- Stern D.N., Il momento presente, Raffaello Cortina, Milano, 2005
- Ferrucci P., op.cit
- Assagioli R., op. cit., pag. 229

# Joy as soul dimension

abstract

*A Persian proverb says "Joy is wisdom, give joy is virtue". Discovering and giving power to joy improve our interior life and our relationships. Joy is considered one of the "base" or primary emotion and it appears in the first year of life, it is inborn in human being who trends to come back to the original Joy he comes from, as different religious traditions says.*

*Thus it has a spiritual origin, like Assagioli says " it is a bright ray which comes from the sun of Spirit to light and give life to human personality". There are quotations on Joy in the Old and New Testament and also in Buddhism where the search of happiness is very important. The experience of Joy, whatever is the level we live it , exercises a salutary influence on the person with positive consequences on his personality: better concentration, awareness of our owns capacities, sense of freedom, empathy in relationships.*

*Assagioli proposes a series of behaviour techniques which promotes openness to Joy: first of all the practice of good mood, service, kindness, to reach at last the most direct method, meditation.*