



Il filo d'Arianna per connetterti alla bellezza interiore della Gioia

Come riconoscerla, comprenderla e utilizzarla per illuminare la tua vita e il mondo attorno a te

☀️ La Gioia... istruzioni per l'uso

Essere felici è un desiderio profondamente umano. Eppure, spesso vediamo la felicità come una meta lontana da raggiungere, qualcosa che accadrà solo dopo...: dopo un successo, dopo un cambiamento, dopo aver sistemato tutto.

Viviamo in una società che ci spinge a rincorrere risultati, e così, la gioia diventa qualcosa da posticipare, da rincorrere, da meritare, da dimostrare.

Ma la gioia non è il premio finale: è un segnale, una bussola interiore che ti indica quando la rotta della tua vita è allineata al tuo essere autentico.

Spesso ci ritroviamo a rincorrere una gioia di superficie, a mostrarla come fosse il trofeo di un traguardo raggiunto, mentre in realtà dentro di noi sentiamo vuoto, inadeguatezza e disconnessione dalla vita. Sorridere, andare avanti, vedere il bicchiere mezzo pieno.

Ma a volte, dietro quel sorriso, si nasconde la fatica di chi non si concede il diritto di sentire davvero. Mai come oggi si parla di felicità, ma tante persone faticano a sentirla davvero.

Ti sei mai chiesto cosa sia davvero la gioia, come si manifesta, qual è la sua funzione e perché oggi sembra così difficile sentirla davvero?

La gioia non si può fingere.

La gioia – quella autentica – non si impone, arriva, leggera e profonda, quando ci diamo il permesso di essere veri.

Non nasce dalla pressione sociale, né dagli elevati standard esterni.

Sboccia e fiorisce naturalmente e spontaneamente quando siamo in contatto con noi stessi, allineati con i nostri valori, quando pensieri, parole e azioni sono in accordo con la verità del nostro sentire.

In questa mini-guida exploreremo insieme due emozioni, la Gioia e la Sorpresa. Impareremo a riconoscerle, a comprenderle, a coltivarle nella vita quotidiana. Con rispetto, senza forzature, con autenticità.



Cos'è la Gioia? Una bussola emotiva che ti indica la direzione

La gioia è un'emozione primaria, considerata positiva, caratterizzata da uno stato di benessere, apertura e connessione. In termini biologici, è associata all'attivazione del sistema nervoso parasimpatico e al rilascio di dopamina, serotonina e ossitocina.

Ma la gioia non è solo un insieme di reazioni neurochimiche.

È una forma di allineamento tra ciò che siamo, ciò che sentiamo e ciò che viviamo. Non ha bisogno di grandi eventi per manifestarsi: spesso, è nelle piccole cose che si nasconde e mostra il suo volto più autentico.

Ti è già capitato di preparare un tè caldo e sorseggiarlo in silenzio, rendendoti conto che, in quell'istante, tutto va bene così com'è.

Quello è stato un momento di Gioia, ma forse è passato inosservato.

Funzione della Gioia

La funzione biologica della gioia è fondamentale per il benessere psico-fisico e per le nostre relazioni sociali. Quando proviamo gioia:

- il nostro sistema immunitario si rafforza,
- il corpo entra in uno stato di rilassamento attivo,
- si attivano circuiti cerebrali che rafforzano i comportamenti benefici
- si consolidano i legami affettivi, aumentando la fiducia e la disponibilità verso gli altri.

La gioia ci aiuta a riconoscere ciò che ci fa bene e ci incoraggia a cercarlo ancora. La Gioia rafforza la leva del piacere e diventa una ricompensa.

Trigger della Gioia

I principali fattori che innescano la gioia (trigger) possono variare molto da persona a persona, ma condividono una caratteristica comune: il senso di piacere che si prova, che deriva dal significato personale che attribuiamo a ciò che ci circonda. Eccone alcuni esempi:

- Sentirsi accolti, visti, riconosciuti
- Avere completato un compito che ci sta a cuore
- Momenti di bellezza nella natura: un paesaggio, un tramonto, un albero in fiore, il passaggio furtivo di uno scoiattolo.
- Esperienze di gratitudine, sia nel dare che nel ricevere
- Un gesto di tenerezza o d'amore inatteso e spontaneo
- Un successo conquistato con impegno

Nella nostra quotidianità molte sono le occasioni in cui possiamo provare gioia, ma spesso, queste piccole gioie quotidiane passano inosservate perché siamo troppo occupati dai ritmi incalzanti della vita, dagli standard elevati, dalle realtà virtuali che deformano il vero senso della nostra esistenza.

Ti propongo allora una semplice esperienza per aiutarti a focalizzare la tua attenzione sulla Gioia, e poter nutrire il tuo cuore di piccoli istanti preziosi. Che ne dici di soffermarti un attimo e rievocare...



Joy

...quali sono stati i tuoi momenti di Gioia oggi?

Come riconoscere la Gioia Autentica nel corpo e nel cuore

In un contesto che celebra la positività a tutti i costi, è facile cadere nella trappola della gioia obbligata. Ci convinciamo che dobbiamo essere felici, perché "la vita è bella", perché "c'è chi sta peggio", perché "la gratitudine è un dovere". Ma queste frasi, spesso, ci allontanano da ciò che sentiamo davvero. La "Gioia" diventa allora una maschera da indossare!

La falsa gioia si riconosce da segnali precisi:

- sorriso forzato,
- stanchezza emotiva,
- frasi automatiche come "va tutto bene"

quando in realtà dentro sentiamo il contrario. Qualcosa non è allineato. Cuore, pensieri, sentire corporeo, parole e comportamento agito non sono coerenti tra loro. Ne esce una melodia stonata, disarmonica perché manca autenticità e armonia.

La gioia autentica la viviamo quando nel nostro corpo ci sono segnali ben definiti:

- corpo rilassato,
- respiro ampio,
- sorriso spontaneo,
- occhi che brillano,
- desiderio di connessione.



**Nella Gioia autentica
tutte le dimensioni sono
allineate e in armonia**

Ci sentiamo espansi, presenti, in contatto. Non abbiamo bisogno di mostrarci diversi, né di convincere gli altri. Semplicemente, siamo. Questa gioia lascia una traccia chiara: una memoria emotiva di pienezza leggera.

I luoghi comuni sulla gioia

Ciò che ci porta a vivere uno stato di "falsa gioia" sono i luoghi comuni molto diffusi che ci vengono trasmessi e ai quali crediamo di dover aderire, chiediamoci allora:

- *Quali sono i miti che portano a creare luoghi comuni e la credenza che "bisogna essere felici?"*
- *Quali sono le narrazioni collettive che ci dicono come "dovremmo sentirci"?*

Quando la Gioia diventa un "Mito"

Ciò che siamo oggi è il risultato di molti fili intrecciati: la nostra biologia, le esperienze affettive vissute, le relazioni che ci hanno plasmato, soprattutto nei primi anni di vita, lo stile educativo ricevuto e i valori che ci sono stati trasmessi. Tutto questo ha dato origine al nostro modo di percepire il mondo... e anche alla nostra sensibilità e capacità di sentire le emozioni tra cui la gioia. Ognuno di noi, crescendo, ha interiorizzato messaggi, frasi, esempi. Alcuni ci hanno aiutato ad aprirci alla vita. Altri, senza volerlo, hanno creato muri interiori. È importante riconoscerli, non per colpevolizzare il passato, ma per poter scegliere consapevolmente come vogliamo vivere oggi.

Ti sarà capitato di sentire o leggere queste, o altre frasi mito sulla gioia, completa tu questo elenco di frasi che sono dei luoghi comuni:

- "Devi essere sempre felice"
- "La gioia è solo per chi ha una vita facile"
- "Se sei spirituale, sei sempre sereno"
- "La gioia vera è rara"
- "Chi è felice non si arrabbia mai"
- ...

Dal punto di vista psicologico, questi miti sono disfunzionali perché creano aspettative irrealistiche. L'emozione della gioia, come tutte le emozioni, è transitoria, contestuale, e legittima anche se breve.

I dati delle neuroscienze e della psicologia clinica mostrano che le persone più resilienti non sono, (e non cercano nemmeno di esserlo), sempre felici, ma hanno sviluppato la capacità di vivere e accogliere una varietà di stati emotivi, tra cui la gioia.

Riconoscere e sfidare questi stereotipi è il primo passo per poter vivere una gioia più vera, autentica e profonda, che nutre davvero l'anima e le relazioni.

😞 Perché oggi è così difficile sentire la vera gioia?

Se ti sei riconosciuta/o in alcuni di questi miti e vuoi iniziare a vivere la Gioia in maniera più autentica, qui sei al posto giusto!

Per iniziare puoi riconoscere quali di questi ostacoli invisibili che ci allontanano dalla gioia autentica sono presenti nella tua vita:

🔍 **Siamo troppo concentrati sul risultato** e poco sul presente.

Aspettiamo di raggiungere un obiettivo per concederci di stare bene. Ma la gioia vera nasce spesso mentre stiamo camminando, non quando arriviamo.

🗓️ **Ci raccontiamo che "non è il momento"**. Rimandiamo la felicità a un futuro migliore: quando avrò più tempo, più soldi, più libertà... Ma così rischiamo di perdere la bellezza dell'oggi.

📱 **Siamo iperstimolati, ma poco connessi**. Viviamo tra mille sollecitazioni, notifiche, scroll, distrazioni. Ma la gioia nasce dalla connessione con ciò che è vivo, non dalla performance costante.

😬 **Abbiamo imparato a non fidarci delle emozioni positive**. "Se mi sento troppo bene, poi succederà qualcosa..." Questo meccanismo di difesa ci fa vivere in stato di allerta, anche nei momenti belli.

🧠 **Siamo prigionieri del confronto**. Guardiamo cosa fanno, hanno e mostrano gli altri, e sentiamo di non essere abbastanza. Ma la gioia non è una gara. È una danza intima con ciò che ci appartiene.

🕯️ **Non ci diamo il permesso**. Sentiamo che "non ce lo meritiamo", che prima dobbiamo essere perfetti, risolti, impeccabili. Ma la gioia è per tutti. Anche quando siamo in divenire.

🤖 **Abbiamo confuso la gioia con l'euforia**. Cerchiamo il brivido, il picco, lo slancio. Ma la gioia vera, quella profonda, spesso è quieta e sottile. Dobbiamo solo imparare a fermarci un attimo, guardarci attorno, riconoscerla e coltivarla anche nelle piccole cose.

Ci hanno insegnato a cercare la gioia nei risultati, ma spesso essa nasce nei dettagli. Quali gesti, pensieri o rituali ti fanno sentire in pace, presente, connessa e allineata?

Ti invito a osservare la tua giornata e a chiederti quali sono i momenti in cui sento il cuore espandersi, anche solo per un attimo? Dedica un momento per riconoscere cosa ha funzionato nella tua giornata. Scrivi ogni sera un pensiero o un momento che ti ha fatto bene, anche se può sembrare piccolo.

Piccoli gesti per coltivare la consapevolezza e vivere con più Gioia

- 1. Inizia la giornata ponendoti questa domanda: Dove posso trovare oggi un attimo di gioia semplice?*
- 2. Fai attenzione alle micro-esperienze piacevoli: un raggio di sole, un odore familiare, un gesto gentile.*
- 3. Nel silenzio ascolta il corpo quando senti la pace: respira ... espandi...*
- 4. Pratica la respirazione consapevole: 3 minuti di respiro lento al giorno.*
- 5. Condividi con qualcuno un momento piacevole senza un motivo speciale*
- 6. Sii gentile con qualcuno senza che se lo aspetti.*
- 7. Fai una passeggiata senza meta, solo per osservare ciò che ti circonda.*
- 8. Guarda il cielo per un minuto al giorno: allena lo stupore.*
- 9. Lascia spazio a ciò che ti fa bene, anche se non "serve" a nulla.*
- 10. Ogni tanto, cambia strada o routine per lasciare spazio alla sorpresa.*

Queste micro-pratiche, se vissute con presenza, attivano i circuiti cerebrali della gratitudine, della connessione e dell'apertura.

Da quale vuoi iniziare per creare la tua routine quotidiana per coltivare e far fiorire la Gioia?



Gioia e Felicità: sono la stessa cosa?

“Voglio essere felice” è un desiderio che ci accomuna tutti gli esseri umani. Ma cosa intendiamo davvero con “felicità”?
E in cosa si distingue dalla gioia?

La felicità è uno stato dell'essere che dall'atteggiamento con cui affrontiamo la vita: è la percezione soggettiva che la propria vita abbia senso, coerenza e soddisfazione. Si basa su una riflessione complessiva. “La mia vita va nella direzione” è la sensazione che stiamo realizzando il senso di vita.

La gioia, invece, è un'emozione situata nel tempo. Nasce da un evento, un contatto, un pensiero, e ha una durata breve ma intensa. È qualcosa che accade nel corpo.

“Questo momento è pieno”. È la consapevolezza del valore dei piccoli passi che stanno accadendo sul percorso di vita.

Dal punto di vista psicologico, la gioia può essere considerata una via d'accesso alla felicità duratura, ma non è la stessa cosa. Coltivare momenti di gioia aiuta a nutrire la felicità, ma non la sostituisce.

♥ La gioia come presenza, non come traguardo

La gioia non è un trofeo da esibire. Non è neanche una garanzia da pretendere. È un'energia viva che si manifesta quando non la rincorriamo, quando le facciamo spazio. Non devi essere perfetta per provarla. Né avere tutto in ordine.

La gioia la percepisci quando vivi in uno spazio di presenza. È un luogo di verità. È percepire una sensazione d'amore per ciò che c'è, anche se non è tutto ciò che vorresti, come lo vorresti.

Sii presente. E lascia che la gioia trovi la sua strada dentro di te.

Vivi un momento
di difficoltà
nella tua vita?



Non sei sola/o... Parliamone



Prenota ORA un colloquio
gratuito di 20 minuti

