

# LE EMOZIONI: GIOIA e TRISTEZZA



UN TEMA PER TUTT\*

Anna Roncoroni, psicologa psicoterapeuta Iserdip

**Nella società occidentale è diventato comune attribuire una valenza positiva ad alcune emozioni e negativa ad altre.**

## **Introduzione**

Le emozioni primarie (paura, rabbia, disgusto, disprezzo, tristezza, gioia, sorpresa) sono stati tensionali che derivano da processi biologici complessi e che coinvolgono reti neurali, ormoni e sistemi cognitivi. Sono reazioni selezionate nel corso dell'evoluzione, innate e indispensabili per l'adattamento e la sopravvivenza. Gioia e tristezza svolgono funzioni complementari nell'adattamento dell'individuo all'ambiente. Nella società occidentale è diventato comune attribuire una valenza positiva ad alcune emozioni (per esempio gioia, sorpresa...) e negativa ad altre (come rabbia e tristezza). Di fatto le emozioni sono di per sé neutre e ci permettono di integrare i dati della realtà, dandoci una prospettiva completa su ciò che stiamo vivendo, oltre che aiutarci nella scelta delle strategie comportamentali da mettere in atto. Gli studi di neuroscienze (tra cui Panksepp, 2010) hanno permesso di mappare i circuiti neuronali e i correlati ormonali delle emozioni, mostrando come la gioia sia associata a meccanismi di ricompensa e motivazione, mentre la tristezza coinvolga i processi di perdita, introspezione e rielaborazione.

## **Caratteristiche e funzioni**

La gioia può essere definita come lo stato di appagamento che si manifesta al raggiungimento di un obiettivo, al soddisfacimento di un bisogno o al riconoscimento sociale. È caratterizzata da pattern espressivi specifici come accelerazione del battito cardiaco, attivazione muscolare, apertura della postura. A livello comportamentale, la gioia si accompagna a espressioni facciali, tono di voce più alto e maggiore disponibilità verso gli altri. La tristezza, invece, è un'emozione legata alla perdita, alla delusione o al fallimento. Si manifesta con sensazioni di vuoto, rallentamento, chiusura e introspezione. Sul piano fisiologico, può comportare diminuzione del tono muscolare, abbassamento dello sguardo, respiro più lento e riduzione dell'attività motoria.

La gioia svolge una funzione espansiva: aumenta la motivazione, favorisce l'apprendimento e rafforza i legami sociali. In termini evolutivi, rappresenta un segnale di "ambiente sicuro" e di ricompensa, che spinge l'organismo a ripetere comportamenti vantaggiosi e, insieme all'aggressività, costituisce l'energia per raggiungere il soddisfacimento dei propri bisogni. La tristezza riduce temporaneamente l'attività comportamentale e induce alla riflessione e alla rielaborazione cognitiva; permette di interrompere azioni inefficaci, di rivalutare le priorità e di cercare supporto sociale. Per esempio, quando stiamo attraversando un lutto, la tristezza è fondamentale per soffermarsi ed elaborare la perdita; subentra dopo le fasi di negazione e rabbia, proprio perché è in quel momento che si può entrare in contatto con la sofferenza e dar voce al dolore, condividendolo, accettando la perdita e gettando le basi per una propria ridefinizione.

I meccanismi legati alla gioia e alla tristezza si inseriscono all'interno di un sistema di autoregolazione che bilancia l'attivazione fisiologica e cognitiva. Gioia e tristezza sono però alcuni dei pilastri di base che, legandosi con cognizioni, memorie, altre emozioni e sensazioni, creano sentimenti (o affetti) più complessi come la gratitudine e la speranza, o il perdono, che implicano, appunto, un'elaborazione cognitiva e un vissuto soggettivo conseguenti all'attività della neocorteccia e del sistema limbico (in particolare delle aree prefrontali e dell'amigdala) (Baldoni, 2014).

Proprio per questo, è necessario prendere in considerazione i complessi circuiti neuronali e ormonali implicati in questi meccanismi.

La gioia coinvolge principalmente le strutture del sistema limbico e delle vie dopaminergiche mesolimbiche, che costituiscono il nucleo del sistema di ricompensa. L'attivazione di questi circuiti rilascia dopamina, che genera benessere e

motivazione; la corteccia prefrontale e orbitofrontale valutano il valore soggettivo della ricompensa, l'ippocampo associa l'emozione alla componente mnemonica e l'amigdala integra le informazioni emotive e mnestiche.

Le ricerche di Machado et al. (2016) e Proverbio & Cesati (2024) mostrano che la gioia non è solo un picco momentaneo di dopamina, ma una condizione di coordinazione tra aree limbiche (maggiormente deputate agli aspetti emotivi) e corticali (maggiormente deputate all'analisi di pensieri, creazioni di ipotesi e stipulazione di conseguenze), essenziale per l'apprendimento emotivo.

La tristezza attiva reti neurali interconnesse con funzioni opposte rispetto alla gioia. La corteccia cingolata regola il dolore emotivo ed è iperattiva nei disturbi depressivi. L'amigdala elabora la valenza negativa degli stimoli e rafforza la memoria dolorosa, l'ippocampo in questo caso consolida esperienze di perdita e contesto emotivo. La corteccia prefrontale dorsolaterale modula la ruminazione e il controllo cognitivo.

Quando la tristezza diventa cronica, si altera l'equilibrio tra corteccia prefrontale e sistema limbico, generando iperattivazione limbica e ipoattivazione corticale, caratteristiche della depressione maggiore.

A livello ormonale quando si sperimenta gioia, si registra la presenza di dopamina, serotonina, ossitocina ed endorfine. La dopamina regola motivazione e piacere; la serotonina stabilizza l'umore; l'ossitocina rafforza i legami sociali; le endorfine attenuano il dolore e generano euforia.

Nei momenti di tristezza, invece, aumenta il cortisolo (ormone dello stress) e si riducono i livelli di serotonina. Questi cambiamenti, se temporanei, favoriscono il recupero emotivo; se prolungati, possono avere conseguenze significative sullo stato di salute.

## La mentalizzazione

“Le emozioni sono alla base dei sentimenti, ma si manifestano come stati non consapevoli di attivazione corporea e possono assumere un significato psicologico solo attraverso un processo di elaborazione simbolica e mentale che è stato denominato mentalizzazione” (Baldoni 2014); questo processo consente di riconoscere un sentimento, regolarlo e modularne la manifestazione agli altri. Sempre Baldoni (2014), porta ad esempio ciò che potrebbe accadere in una crisi di rabbia: *“l’individuo può rendersi conto della propria emozione, definirla con un nome, pensarla, collegarla ricordi passati, fare ipotesi sulle diverse modalità di manifestarla, valutarla dal punto di vista etico (ad esempio può avvertire un senso di colpa) e sulla base delle conseguenze che può avere nel rapporto con gli altri”*. Il termine mentalizzazione si riferisce quindi alla capacità di percepire sé stessi e gli altri in termini di stati mentali, interpretando il comportamento come conseguenza di questi.

Quando si verifica una disregolazione emotiva persistente e prolungata, come accade in alcuni disturbi gravi (per esempio disturbi di personalità gravi) le capacità di mentalizzazione possono essere inficiate e inibite, o, può sussistere un deficit di base di queste componenti. Tecniche come la mindfulness o protocolli specifici nell’ambito della psicoterapia (per esempio la terapia dialettico-comportamentale), si sono dimostrate efficaci nel trattamento e nella riduzione dei sintomi legati a questi fattori.

## Bibliografia

Baldoni (2014). La regolazione psicosomatica delle emozioni. mentalizzazione e utilizzo di regolatori esterni

Machado, L. et al. (2016). A systematic review of the neural correlates of positive emotions. Revista brasileira de Psiquiatria.

Panksepp, J. (2010). Affective neuroscience of the emotional BrainMind. Europe PMC.

Proverbio, A. M. & Cesati, G. (2024). Neural correlates of recalled sadness, joy, and fear states: a source reconstruction EEG study. *Frontiers in Psychology*.

