

# COSA SUCCEDDE ALLA MENTE E AL CORPO NEI MOMENTI DI GIOIA



La felicità, come gli altri stati d'animo, è il risultato di reazioni chimiche che avvengono nel cervello, in risposta a uno stimolo. Quando stiamo vivendo una situazione piacevole, si producono varie sostanze, in particolare la dopamina, che raggiunge e attiva i cosiddetti centri del piacere, da cui, per esempio, partono la risata e l'euforia. Meno dopamina c'è in circolo più si riduce la nostra capacità di cercare ciò che ci rende felici. «Al contrario, quando viviamo un'esperienza piacevole, questo neuroormone invia segnali di "rinforzo" al nostro cervello» spiega Massimo Agnoletti psicologo, psicoterapeuta, membro del gruppo di Psicologia Positiva. «Sembra addirittura che la dopamina aumenti nell'attesa che la situazione riconosciuta come fonte di felicità si verifichi, stimolando così la nostra ricerca di benessere». Ma quali sono queste situazioni? «Quelle che ci gratificano e ci mettono alla prova, senza però portarci a oltrepassare i nostri limiti, altrimenti diventerebbero frustranti. Allora siamo totalmente immersi in ciò che facciamo, che perdiamo persino la cognizione del tempo». Più ci nutriamo di queste esperienze, più la nostra mente è orientata a vedere il lato positivo delle cose. «La felicità aumenta la nostra capacità di essere ottimisti. Diventiamo più audaci, abbiamo maggiore autostima e riusciamo a spingerci

oltre, intravedendo soluzioni creative a un problema. Il surplus di dopamina in circolo sembra sia addirittura in grado di stimolare le aree del cervello sedi dell'apprendimento e della memoria. Ancora: quando siamo felici, accresciamo la nostra resilienza, cioè la capacità di resistere alle difficoltà della vita. Questo perché siamo riusciti a fare "scorta" di soddisfazione, che ci protegge dalle delusioni» spiega Agnoletti. Ma gli effetti non si esauriscono qui. «Le persone felici sono più protette dalle conseguenze negative dello stress: i valori di sostanze come corticosteroidi e catecolamine che si impennano quando siamo sotto tensione, rimangono bassi e ciò aiuta a prevenire disturbi come gastriti, ulcere, ipertensione, cefalee. In generale, il nostro sistema immunitario funziona meglio quando siamo felici e ci ammaliamo di meno».



**Massimo Agnoletti**  
psicologo e psicoterapeuta