

“La gioia interiore”: musica, parola e psiche tra le rovine di Roma

di Mariacarmela Zampogna*

[Ricevuto il 03/07/2025
Accettato il 12/09/2025]

Riassunto

Questo articolo nasce dall’esperienza dello spettacolo “La gioia interiore”, presso la Basilica di Massenzio a Roma, con la partecipazione di Vito Mancuso e del coro dell’Opera di Roma. Uno spettacolo costruito tra le rovine per far dialogare musica rinascimentale, riflessione e risonanze spirituali, esplorando la gioia interiore come esito di un processo trasformativo che coinvolge corpo, psiche e spirito. Il percorso della serata si intreccia con riferimenti ad alcuni autori, configurando la gioia come forma di fedeltà a se stessi e possibile risorsa di cura in un tempo segnato da guerre, precarietà e disumanizzazione. Infine, l’articolo propone la gioia interiore come gesto di resistenza capace di far emergere uno spazio condiviso di senso.

Parole chiave: Gioia interiore, Spiritualità, Psiche, Sofferenza e trasformazione.

Abstract. “Inner Joy”: Music, Voice, and Psyche Amid the Ruins of Rome

This article originates from the experience of the performance “Inner Joy,” held at the Basilica of Maxentius in Rome, featuring Vito Mancuso and the Choir of the Rome Opera House. A performance built among the ruins to foster a dialogue between Renaissance music, reflection, and spiritual resonances, exploring inner joy as

* Psicologa psicoterapeuta, gruppoanalista libera professionista. Vive e lavora a Roma (via Rodi, 25 – 00195 Roma); marika.zamp@gmail.com

Gruppi/Groups (ISSNe 1972-4837), 1/2024
DOI: 10.3280/GRUOA1-2024OA22697

CONNESSIONI

the outcome of a transformative process involving body, psyche and spirit. The evening's path intertwines with references to several authors, framing joy as a form of fidelity to oneself and a possible resource of care in a time marked by wars, precarity, and dehumanization. Finally, the article proposes inner joy as an act of resistance capable of bringing forth a shared space of meaning.

Keywords: Inner Joy, Spirituality, Psyche, Suffering and Transformation.

29 giugno 2025, il giorno festivo dei romani, la Basilica di Massenzio si colora di rosso diventando teatro, trasformando la festività in una serata che ha unito voce, filosofia e silenzio, in cui ha visto Vito Mancuso portare in scena: “La gioia interiore”.

Evento che ha parlato non solo alla mente, ma anche al corpo e allo spirito, attraversando – come un percorso terapeutico – emozione, pensiero, ferita e trasformazione.

La serata si apre con l'esecuzione di alcuni madrigali tratti da “Le lagrime di San Pietro” di Orlando di Lasso, un ciclo musicale che mette in scena il tormento interiore dell'apostolo Pietro dopo il suo rinnegamento. Avvolti da musica sacra, composizione rinascimentale, e attraversati da interventi di musica elettronica, le parole del coro hanno reso attuale e vibrante il dolore di un'anima in cerca di redenzione, in cui la protagonista è stata una musica profonda che non ha consolato, ma ha aperto, accogliendo le crepe del pentimento trasformandole in canto.

Dopo la musica, la parola si impone. Vito Mancuso ci conduce verso una riflessione lucida e appassionata sul tema della gioia interiore, invitando il pubblico a soffermarsi su un dettaglio: «Come si dice spirito nelle diverse lingue del mondo?» (Mancuso, 2025).

Un piccolo atlante etimologico che, come un sogno, ci trasporta nei luoghi in cui il respiro incontra il senso:

- in latino, *spīritus* deriva dal verbo spirare, che significa “soffiare”. Il termine indicava originariamente il soffio vitale, l'aria in movimento, da cui poi il significato di “anima”, “vita interiore”, “essenza immateriale”;
- in greco, *pneûma* (πνεῦμα), da *pnéō* (“soffiare”), significa vento, respiro, aria, e in seguito anche “spirito vitale” o “divino”;
- in ebraico, *ruach* (רוּחַ) indica allo stesso tempo vento, respiro, spirito. È una delle prime parole della Genesi, dove lo spirito di Dio aleggia sulle acque;
- in arabo, *rūḥ* (رُوحٌ) ha la stessa radice semitica, e mantiene il significato di soffio, spirito, anima;

- in sanscrito, *ātman* (आत्मन्) designa il principio vitale, l’anima, ma il suo significato originario era respiro, atmosfera, aria che circonda.

È lo stesso respiro – aria, soffio – che attraversa e accomuna civiltà lontane, religioni diverse ed epoche distanti; tuttavia oggi, in un tempo lacerato da conflitti e guerre, sembra che questo respiro sia smarrito, dimenticato, ancora peggio negato.

Lo spirito, che etimologicamente ci accomuna come esseri soffiati dalla stessa aria, è soffocato dall’odio, dalla violenza, dalla chiusura identitaria. Parlare di “spirito” oggi, in questo tempo fragile diventa un gesto politico e umano di resistenza: è ricordare che l’umanità ha un fondamento invisibile che la lega, al di là delle appartenenze e delle ferite.

Quando si parla di gioia interiore non parliamo di allegria, piacere, successo o assenza di dolore, piuttosto è una silenziosa forma di verità: stato che si raggiunge quando corpo, psiche e spirito sono in accordo. È una gioia che non si proclama, ma che emerge come effetto di un lavoro: un cammino interiore, una disciplina silenziosa, un’ esplorazione onesta della propria interiorità. Come scrive Marco Aurelio nei *Pensieri*: «L’anima dell’uomo è il principio direttivo» (Mancuso, 2025): una guida interiore capace di orientare tanto la parte razionale quanto quella impulsiva. È questa forza sobria, vigile, che ci consente di coltivare la gioia come effetto di un ordine interiore, più che di un’emozione passeggera: un processo evolutivo verso la centratura interiore attraverso la parola, l’ascolto e la relazione.

In particolare, nel lavoro gruppoanalitico – dove la soggettività si forma e si riflette nella presenza degli altri – la gioia interiore può essere pensata come effetto di un’elaborazione collettiva del dolore. Come osserva Irvin D. Yalom, nel gruppo terapeutico l’incontro autentico tra le persone permette di riconoscere se stessi negli altri, di condividere emozioni e riflessioni, e di sperimentare una trasformazione interiore profonda. Allo stesso modo, esperienze estetiche e culturali – come la musica ascoltata insieme o la parola che si fa risonanza – possono diventare strumenti di connessione, consentendo al gruppo di diventare un luogo in cui il dolore viene accolto, elaborato e trasformato in gioia condivisa. La gioia interiore, così, non è solo un sentimento individuale, ma un’espressione della presenza autentica e della grazia che emerge quando ciascun partecipante si apre alla propria esperienza e a quella degli altri. Foulkes (1978), immagina il gruppo come “mente estesa”, luogo in cui l’inconscio individuale e quello relazionale si intrecciano: non c’è gioia che non sia stata attraversata da un dolore riconosciuto e condiviso. La possibilità di stare in un luogo dove il proprio trauma, la propria vergogna, possa essere “pensata” da un Altro – come ricorda Claudio Neri – è già una forma di nascita. La gioia interiore, come processo trasformativo, trova una sua espressione concreta nel

contesto gruppoanalitico. Essa passa anche attraverso il corpo e i sensi, nella misura in cui la parola, il suono, il ritmo diventano veicoli di trasformazione. Il gruppo diventa allora uno spazio dove ciò che è traumatico può alleggerirsi, proprio perché condiviso e tradotto in esperienza sensoriale e simbolica. In questa direzione, il lavoro di Correale e Lisciotta (2024) sul gruppo di studio della sensorialità ha mostrato come l'espansione della percezione, sostenuta dal dialogo e dalla presenza dell'altro, possa sciogliere il carattere potenzialmente traumatico delle esperienze individuali. La gioia che ne deriva è frutto non della cancellazione del dolore, ma della sua metabolizzazione in una trama relazionale che dà respiro e apertura.

Il pensiero va a una seduta del gruppo terapeutico che conduco, in cui uno dei sei partecipanti ha condiviso le proprie difficoltà interiori attraverso un testo di musica e parole. Era un periodo emotivamente molto impegnativo ed essendo molto abile con le parole, un altro partecipante lo aveva sollecitato a scrivere, non per cantare o pubblicare, ma per raccontare al gruppo quel suo silenzio e la difficoltà di aprirsi, dando respiro alle proprie corde vocali. Dopo mesi, le parole, la musica e l'ascolto reciproco durante le sedute hanno creato uno spazio di trasformazione del dolore: ciò che inizialmente appariva come peso emotivo è diventato risorsa non solo per chi ha scritto, ma per l'intero gruppo, modificando l'assetto relazionale e permettendo l'emergere di una gioia interiore silenziosa, percepibile, che non reprime e non occlude né il singolo né il gruppo nel suo insieme.

Questa gioia non è una rimozione del dolore, ma la sua trasfigurazione: un sapere incarnato che sa stare nella sofferenza senza esserne travolto. In questo senso, risuona la voce di Etty Hillesum, giovane ebrea olandese morta ad Auschwitz, che nel cuore della persecuzione nazista scriveva nel suo diario: «La voce della coscienza morale ti rassicura. Ti dice: sei a casa. Anche se domani ti fucilano» (Mancuso). Quella voce interiore non è negazione del male, ma testimonianza di un centro che resiste, è forse l'espressione più radicale di ciò che Mancuso chiama Gioia interiore. Una gioia che non dipende dagli eventi, ma dal non aver tradito la propria anima; è un sentimento silenzioso, radicale, che emerge quando l'essere umano, pur nella precarietà, riesce a restare fedele a ciò che sente giusto.

In un tempo che ci spinge continuamente fuori da noi stessi – verso l'immagine, l'accumulo, la prestazione – questa serata ha aperto un varco, come accade in analisi o nel gruppo, in cui basta un tempo condiviso, una musica da ascoltare a far nascere una parola che sa interrogare. Un silenzio che non isola, ma fa spazio a ciò che siamo, e possiamo diventare.

Epoca di trambusto, di instabilità, e di guerra – guerra reale, geopolitica, ma anche guerra simbolica tra umanità e disumanizzazione – parlare di gioia

interiore non è evasione, ma resistenza. Diventa un atto di fiducia nella possibilità che l'essere umano possa ancora riconoscersi in ciò che ha di più profondo, e ritrovare in sé, con gli altri, la strada di casa.

In questo senso, la gioia interiore si mostra come una disciplina dell'anima, un'arte silenziosa del vivere, che non nega la sofferenza, ma la trasforma. Come ricorda Mancuso, nell'opuscolo distribuito durante la serata, la gioia non è una proprietà privata, non la si possiede e non la si conquista una volta per tutte: la gioia accade, si rivela. È un evento fragile, che può accendersi anche nei momenti più oscuri, come un segnale che ci ricorda chi siamo e dove stiamo andando. In questo senso, più che un obiettivo da raggiungere, la gioia interiore è una sorgente da cui attingere: una risorsa viva, che può farsi strada proprio quando tutto sembra crollare. Come scrive Seneca in una lettera a Lucilio:

«Voglio che non ti manchi mai la gioia. Non crederai certo che uno abbia dentro la gioia solo perché ride. La gioia è una cosa seria, e una volta che nasce, non ti abbandona più» (Mancuso, 2025).

Tra Seneca e Hillesum, tra filosofia e testimonianza, si disegna così la possibilità di una gioia che non dipende dagli eventi, ma dal non aver tradito se stessi. Una gioia che, come il soffio dello *spiritus*, attraversa la fragilità senza spezzarla, e che forse, proprio per questo, ci salva.

E se la fragilità è la nostra condizione, forse questa serietà della gioia – sobria, radicale, silenziosa – è la forma più profonda di pace che possiamo offrire, a noi stessi e agli altri. Una forma di cura, che nasce dall'ascolto, dalla presenza, e dal non voltarsi altrove.

Riferimenti bibliografici

- Correale A. e Lisciotta D. (2024). *Incontri di primavera. Un gruppo di studio sulla sensorialità*. Padova: Bette.
- Foulkes S.H. (1978). *La psicoterapia gruppoanalitica. Metodi e principi*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Hillesum E. (1981). *Diario 1941-1943*. Milano: Adelphi.
- Mancuso V. (2025). "La gioia interiore". Intervento e opuscolo. Roma: Basilica di Massenzio.
- Marco Aurelio (2009). *Pensieri*. A cura di: Mazzarelli C., Milano: BUR Rizzoli.
- Neri C. (2021). *Il gruppo come cura*. Milano: Raffaello Cortina.
- Seneca L.A. (2018). *Lettere a Lucilio*. A cura di: Cossutta F., Milano: Mondadori (Collana Oscar Classici).
- Yalom I.D. (2022). *Il senso della vita*. Diegaro di Cesena (FC): BEAT.