

---

## Gratitudine, magia per l'anima

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Gli studi psicologici affermano che la gratitudine è uno stato mentale di apprezzamento che ha degli effetti positivi sul nostro benessere psicofisico e sociale**

Ti capita di osservare un tramonto e sentire una sensazione di pienezza? Di accogliere un gesto di gentilezza e pensare di non aver fatto nulla per meritartelo? Cosa succede quando il mare d'estate ha una limpidezza che ti stupisce e sorridi dentro? E quando arriva una bella notizia... e senti **un'immensa gioia ricca di gratitudine**? Forse è proprio in questi momenti (e non solo) che sperimenti quella semplice e complessa esperienza in cui vorresti dire: **«Grazie!»**... Alla vita, a Dio, agli altri... a te! La gratitudine è molto più di un'emozione fugace, si riferisce a **un sentimento profondo di riconoscenza** per ciò abbiamo, sperimentiamo, viviamo! È un atteggiamento consapevole verso la vita, un modo di leggere il mondo, di interagire, di approcciare alle cose. La gratitudine è definibile come **uno stato mentale di apprezzamento** per ciò che si possiede, per le benedizioni, o ancora, per le esperienze positive e per le relazioni arricchenti. È un "occhiale" che osserva il bicchiere a metà come mezzo pieno e quindi portatore di prosperità. Il riconoscimento del valore di ciò che ci circonda è **dettato dal nostro sguardo**, la modalità con cui interpretiamo la realtà crea un circolo virtuoso orientato all'ottimismo. Studi psicologici affermano che un'atteggiamento mentale di gratitudine ha degli effetti benefici a tanti livelli sul nostro benessere. Il professore californiano **Robert Emmons**, uno dei più grandi studiosi di questo costrutto psicologico, afferma che: «Una persona grata è una persona incline a reagire alla bontà di altri in un modo benevolo e ricettivo, e a ricambiare la gentilezza quando si presentano le opportunità. La persona grata è stata capace di superare la tendenza a dare le cose per scontate, a sentirsi in diritto di ricevere benefici». Da diversi studi è possibile affermare che **la gratitudine fa "magie"**: **1.** Aiuta a concentrarci su ciò che funziona, rendendoci conseguentemente più resilienti di fronte alle avversità. Migliora le abilità di affrontare i problemi in situazioni di stress. **2.** Si concentra sulla benevolenza degli altri, sul contributo positivo che gli altri danno alla propria vita e sull'apprezzamento delle qualità degli altri, riducendo in questo modo le emozioni derivanti dalla competizione nelle relazioni interpersonali, come sentimenti di risentimento e rabbia. **3.** Riduce il senso di rimpianto, la nostalgia melanconica aggrappata al passato ("il come sarebbe potuto andare...") osservando il nutrimento dell'esperienza, cosa ha lasciato di positivo. **4.** Aumenta l'autostima, la stima del proprio valore, si amplifica ciò che si vede di buono negli altri, allo stesso modo sembra amplificare ciò che di buono una persona vede in se stessa. **5.** Favorisce la memoria di ricordi autobiografici positivi. **6.** Migliora le relazioni sociali, facilita la nascita di nuovi rapporti e il mantenimento dei legami favorendo lo scambio e le interazioni gentili. **7.** Migliora la salute fisica: studi clinici dimostrano che la pratica della gratitudine può avere effetti benefici sulla pressione sanguigna, la salute del cuore, e il rafforzamento del sistema immunitario. **8.** Migliora il sonno: i sentimenti di gratitudine durante il giorno e i pensieri positivi ad essa associati migliorano anche la qualità e durata del sonno. E oggi? Osserva la tua giornata, cosa hai ricevuto? Cosa hai donato? **Per cosa puoi essere grato?** Non hai trovato nulla... ripensaci ancora... Nulla?? Adesso siediti e osserva il tuo respiro, senti i muscoli del tuo corpo, metti i piedi per terra... **senti che ci sei!** Forse c'è qualcosa per cui essere grati: **la Vita!** \_\_

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). **Insieme possiamo fare la differenza!** Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it) \_\_**