
La gratitudine favorisce il benessere

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

In famiglia questo sentimento ha una grandissima potenzialità, in quanto è in grado di nutrire e consolidare le relazioni. Come coltivarla?

La gratitudine può essere definita in diversi modi: come una reazione emotiva che si sperimenta quando si riceve qualcosa in dono, come una virtù morale, come un atteggiamento nei confronti della vita o degli altri. Alcuni ricercatori, tra cui **Alex Wood**, hanno studiato la gratitudine, incorporando nella sua definizione, non solo il sentimento che si origina quando si viene aiutati dagli altri, ma anche la tendenza a focalizzarsi e ad apprezzare ciò che è importante e significativo nella propria vita. Coltivare sentimenti di gratitudine, secondo questi studiosi aiuterebbe le persone a raggiungere un miglior livello di benessere sia fisico che psicologico.

Un modo semplice per far emergere sentimenti di gratitudine sarebbe, ad esempio, quello di notare e di contare le cose avvenute durante la giornata per le quali possiamo essere grati, le benedizioni ricevute.

Uno studio coordinato da **Jeffrey Froh** su un gruppo di adolescenti, ha mostrato che coloro i quali venivano aiutati, tramite alcuni esercizi, a coltivare e ad esprimere gratitudine si descrivevano successivamente come più soddisfatti della propria vita, più ottimisti e mostravano meno sintomi di disagio dal punto di vista fisico. Aldilà di queste evidenze scientifiche, che si focalizzano su alcuni aspetti della gratitudine, la vita quotidiana e le storie di tante persone ci insegnano quanto sia importante coltivare ed esprimere la gratitudine verso chi ci sta accanto. **In famiglia di solito si impara presto a dire grazie quando si riceve qualcosa in dono o in prestito**, più raramente capita invece di ringraziare l'altro per il modo che ha di starci vicino, per aver condiviso fino in fondo una nostra preoccupazione, o per averci regalato un sorriso al di là della stanchezza. Proviamo a pensare per un attimo a quanti piccoli gesti, ricevuti o donati ogni giorno in famiglia, si perdono nello sfondo fino a diventare quasi invisibili. Impegnati in tante attività o nel risolvere problemi, **non ci accorgiamo di quanto siano importanti e “nutrienti” questi doni, e lasciamo sopito in noi il sentimento della gratitudine.** Spesso, paradossalmente, è la mancanza dell'altro che illumina le sue attenzioni nei nostri confronti, anche quelle più silenziose e semplici, mostrandone tutto il valore nascosto. Proprio in famiglia, dove la prossimità quotidiana rischia di rendere scontato ciò che riceviamo dall'altro, è quindi importante mutare lo sguardo per scorgere questi piccoli scrigni di gratuità mimetizzati nella routine. La difficoltà, infatti, non sta tanto nel dire grazie all'altro, quanto nel dare voce dentro di noi al sentimento della gratitudine, facendolo emergere in mezzo a tante altre voci. La gratitudine è un bene insostituibile non solo in famiglia ma per l'intera società. Infatti, come sottolinea l'economista **Luigino Bruni**, neanche il denaro, nonostante i molti tentativi, è mai riuscito a farle da sostituto. Scopriamo dunque questa enorme ricchezza che fa bene a chi la riceve, ma anche e soprattutto a chi la dà. La gratitudine raggiunge la sua pienezza quando ci porta non solo a voler ringraziare chi ci ha donato qualcosa, ma anche quando, nutriti dalle benedizioni ricevute, ci rivolgiamo anche ad altri, **desiderosi di dare a nostra volta gratuitamente, moltiplicando così la linfa della gratitudine.**