

## **19.01.2015 - I poteri della Gratitudine: la scienza ne riconosce i benefici fisici e mentali**

Il sentimento della "gratitudine" è tornato, negli ultimi anni, ad essere oggetto di interesse della ricerca psicologica. Queste ricerche hanno prodotto prove e conferme di quanto la Gratitudine sia fonte di benessere ed elemento importante di un buon funzionamento psicofisico. Sulla base di questi risultati, un campus di ricerca – UCDAVIS, University of California – studia e sviluppa quotidianamente la capacità di Gratitudine nei bambini nella vita reale.

La capacità di provare Gratitudine è una variabile importante in ogni persona, che agisce nella sua attività mentale e nel benessere psicofisico di ciascuno.

Non si deve confondere la Gratitudine con la "gratificazione", che è la soddisfazione di un bisogno, ne' con il comportamento formale ed educato: tutti conosciamo il "grazie" quotidianamente usato ma l'atteggiamento formale non sempre coincide con la capacità reale di provare sentimenti di gratitudine. La Gratitudine è invece un sentimento specifico, per alcuni aspetti simile all'amore, che contiene un'emozione piacevole di leggerezza interiore e di "riconoscenza".

La filosofia e le religioni ne hanno per primi intuito e sottolineato il suo valore. "La gratitudine è un sentimento che invecchia troppo presto", diceva a tal proposito Aristotele.

In realtà le prime indagini della psicologia sulla Gratitudine si devono alla psicoanalista Melanie Klein.

Melanie Klein ha dato a questa emozione un ruolo centrale e vi ha dedicato decenni di studio ed osservazioni. E' la Klein a cogliere la profonda importanza della Gratitudine nei meccanismi psicologici ed è la prima ad indagarne l'origine e i meccanismi che ne sono alla base.

Dice la Klein: "Il sentimento di Gratitudine è una delle espressioni più evidenti della capacità di amare. La gratitudine è un fattore essenziale per stabilire il rapporto con l'oggetto buono e per poter apprezzare la bontà degli altri e la propria."

Per quanto riguarda il suo originarsi, M. Klein colloca il formarsi della capacità di gratitudine in uno stadio molto precoce, preverbale e la considera un esito positivo, uno stadio di crescita e di soluzione delle angosce primitive.

Contrappone anche la Gratitudine all'Invidia: quest'ultima rappresenterebbe invece il fallimento nel processo di risoluzione delle emozioni contrastanti.

L'indagine scientifica ha ora le prove degli effetti positivi della Gratitudine.

La ricerca scientifica ha ora acquisito le prove della grande importanza di questo sentimento sul funzionamento psicofisico dell'individuo e sul benessere della persona tanto da identificarlo anche come elemento di "felicità". "Essere grati significa essere riconoscenti di quelle azioni o oggetti materiali intorno a noi...la gratitudine equivale quasi sempre ad una visione positiva della vita" ha detto Matthewson.

- La Gratitudine agisce sul nostro organismo come il pensiero positivo in generale. Il National Institutes of Health indica la Gratitudine importante per la salute perché produce cambiamenti del flusso sanguigno all'interno del cervello e maggiori livelli di attività nell'ipotalamo e flussi più elevati

di dopamina.

- Dalle ricerche di R. Emmons e McCullough emerge che la capacità di Gratitudine aumenta il livello di vitalità, incrementa le emozioni positive e costituisce una protezione da stress e depressione. Un senso ben sviluppato di Gratitudine può aumentare la felicità, ridurre l'ansia e la depressione. E' stato inoltre rilevato che la capacità di provare Gratitudine permette una percezione positiva, senso di soddisfazione della vita e maggiore autostima. Le persone che maggiormente sono in contatto con il sentimento di Gratitudine risultano infine meno colpite da sintomatologie fisiche.

- Essa può essere adeguatamente stimolata ed accresciuta. Da uno studio del 2008, pubblicato sul Journal of School Psychology e da un altro studio pubblicato sul Journal of Happiness Studies, R. Emmons trova che la Gratitudine è un elemento personale di felicità e di benessere e che essa può anche essere sviluppata, accresciuta. Essa funziona, secondo Emmons, come un muscolo.

In tal senso, il gruppo di lavoro della University of California, diretto da Robert Emmons, è impegnato in un ulteriore progetto di ricerca, a lungo termine, sulla Gratitudine e in una raccolta di dati sulle sue cause e potenziali conseguenze per la salute umana.

L'importanza del modello adulto.

Emmons fa infine una specifica importante. E' vero che sulla capacità di provare la Gratitudine si può allenare come un muscolo, si può cioè intervenire adeguatamente per migliorarne le prestazioni. Ciò non è però l'equivalente di semplice insegnamento.

"The virtues are caught... not taught": come ogni virtù, per Emmons, la Gratitudine può essere intercettata, catturata, non insegnata. Egli sostiene infatti che sono gli adulti, i genitori, il modello atto a costruire il muscolo della Gratitudine dei loro figli: "Penso che la cosa più importante per noi adulti è capire che non siamo molto grati.... non si può dare ai vostri figli qualcosa che voi stessi non avete."

Fonte:

<http://www.medicitalia.it/blog/psicologia/4248-poteri-gratitudine-scienza-riconosce-benefici-fisici-mentali.html>