



I benefici della gratitudine



9 dicembre 2017

Ci sono gesti spesso dati per scontati. Non si ricordano, si lasciano lì, da una parte, in totale anonimato. Eppure fanno la differenza nelle nostre relazioni quotidiane. La gratitudine è tra i primi in assoluto. Segno di educazione, ma, soprattutto, di riconoscimento di sé e dell'altro. Oltre le barriere dei condizionamenti, la gratitudine vive nella totale spontaneità, perché, per essere fedele a se stessa, non si lascia imbrigliare dalla pretesa di ricevere qualcosa in cambio: quando è pura nella sua forma, essa è carica di amore e sincerità, libera da un "senso del dare per ottenere". E' una forma espressiva del corpo e dell'anima, attraverso la quale si ringrazia con umiltà e semplicità ciò che si possiede, in particolare, ciò che si è. Per riuscire a fare questo, è necessario affinare le proprie abilità emotive e dirigerle verso polarità bilanciate, equilibrate, assertive, per riuscire a costruire una sana immagine di sé come individui singoli e come "animali sociali", inseriti in un contesto relazionale di cui non possiamo fare a meno per nostra natura.



Per alcune persone risulta difficile pronunciare la parola "grazie", non per cattiveria, ma per insicurezze interiori e bassa autostima. In balia di queste distorte percezioni, avvertono come priva di valore una qualsiasi espressione di ciò che pensano o credono più opportuno, togliendosi la possibilità di vivere le proprie emozioni in modo naturale e autentico. Un primo ringraziamento va alla Vita, dono inestimabile di cui dobbiamo prenderci cura amorevolmente.

Per riuscire a essere grati a qualcuno, ad esempio, dobbiamo coltivare un equilibrio con noi stessi, slegarci da due "elementi tossici": il bisogno di essere "ben visti" e la paura di essere "giudicati". Il primo ci costringe ad assumere atteggiamenti artefatti, per salvaguardare la nostra "immagine di perfezione", prigionieri dell'ansia da "fare bella figura", dirottando la gratitudine formale verso luoghi in cui "ci si aspetta di ricevere", penalizzando l'intenzione, fino a reprimerla. La seconda, ci blocca e ci fa sentire inadeguati, pertanto incapaci di esprimere veramente quel "grazie" che tanto vorremmo gridare e che una parte di noi non ha il coraggio di dire.

Troviamo il modo di entrare più in amicizia con noi stessi. La gratitudine è uno stile di vita, un abito comodo ed elegante da indossare in abbinamento con il sorriso e con la voglia di dire al mondo che ci siamo e abbiamo le capacità di accogliere un complimento, di valorizzare una persona o un suo gesto, di accettare un rifiuto, dandogli il giusto peso, di osservare tutto ciò che ci circonda e selezionare ciò che apporta benessere e maggiore serenità. Essere grati facilita reazioni positive all'interno del nostro sistema emozionale, favorendo il rilascio di sostanze cariche di energia positiva.

Un rituale di gratitudine merita di essere riservato alla Natura e alle sue bellezze, all'anima di ogni creatura che vi abita, perché lì tutto è vivo, dall'acqua, alle piante, in un immenso respiro. Grazie per aver scelto di leggere queste righe. Grazie per accendere dentro di te una fiamma, ogni giorno, per vedere meglio al di là delle difficoltà e sentirti speciale, perché lo sei. Credimi. Molto più di quanto immagini. Grazie per i tuoi pensieri, le tue scelte, le tue decisioni, i tuoi sogni: continua a farli crescere e ad alimentare in te la voglia di far sentire la tua voce. E, ricordati, che un "grazie", a volte, può infondere senso a un giorno qualunque.

Maria Cristina Caccia