

Giornata della Gratitudine: dire grazie fa bene

 Daniela Zanuso

La gratitudine non è solo la più importante, ma è la madre di ogni virtù – Cicerone

Oggi, 21 settembre, si celebra la **Giornata Mondiale della Gratitudine**, istituita nel 1965 alla Hawaii. L'obiettivo è quello di sottolineare l'importanza di essere grati per la vita, per quello che si ha, per quello che si riceve dagli altri e per tutte le cose positive che il mondo e la natura ci offrono.

Negli ultimi anni, sono molti gli studi (primo fra tutti quello di **Robert Emmons**, studioso e professore di psicologia dell'University of California) che confermano **gli effetti positivi della gratitudine** sulla salute fisica, sul benessere psicologico e sulle nostre relazioni con gli altri.

In sintesi ecco alcuni degli effetti sperimentati in oltre un decennio di ricerche:

1. la gratitudine **aumenta la soddisfazione della vita**, accresce i sentimenti di ottimismo, gioia, piacere, entusiasmo e altre emozioni positive.
2. la gratitudine **riduce l'ansia e la depressione**, è un rimedio per l'insonnia e abbassa i livelli di cortisolo, ovvero l'ormone dello stress.
3. la gratitudine **rafforza il sistema immunitario**, abbassa la pressione sanguigna, riduce i sintomi della malattia.
4. la gratitudine **migliora le relazioni umane**, rende maggiormente disponibili, generosi, compassionevoli e aperti.

I benefici sociali sono particolarmente significativi perché, dopo tutto, la gratitudine è un'emozione sociale, un'emozione che rafforza le relazioni perché ci impone di vedere come le persone intorno a noi ci siano di aiuto e di sostegno.

Questo, naturalmente, non significa che la vita sia perfetta, la gratitudine non ignora lamentele, fardelli e problemi. Ma quando guardiamo alla vita nel suo insieme, la gratitudine ci incoraggia a identificare una certa quantità di bontà e di positività nella nostra vita.