
Gratefulness

di Maria Beatrice Toro*

Ricevuto il 01/06/23 – Accettato il 13/07/23

Sommario

“Gratefulness” è un testo pubblicato recentemente, uno dei pochi disponibili in italiano. Lungo un percorso di scoperta con esercizi e case studies si esplora l’integrazione possibile tra gratitudine e mindfulness. L’atteggiamento grato e la pratica meditativa possono, se coltivate, trasformare in meglio la vita delle persone e delle comunità. La “gratefulness non è solo un sentimento, ma un atteggiamento globale che parte dall’apprezzamento per condurre alla scelta di mantenere vivo lo sguardo su ciò che abbiamo ricevuto che superi i limiti inevitabili di ogni benefattore che incontriamo. Nessuno è perfetto! La gratitudine, in questo senso, è una “scelta di campo” che migliora le relazioni interpersonali e promuove la coesione sociale. Il libro introduce il concetto di gratitudine a tre fattori (il soggetto ricevente, il dono, il benefattore) e gratitudine a due fattori (o gratefulness). Qui ci sono il soggetto ricevente e il dono, al di là della sua origine. Non possiamo sapere da dove vengano molte abbondanze della nostra vita.

Parole chiave: *gratefulness, gratitudine, mindfulness, benessere personale relazioni interpersonali, resilienza.*

Abstract. Gratefulness

“Gratefulness” is a recently published text, one of the few available in Italian on this subject. Along a path of discovery with exercises and case studies, the

* Laureata in psicologia e filosofia. Psicologa psicoterapeuta. Direttrice Didattica Scint – Scuola di specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale (Aut. MIUR). Presidente Istituto di Mindfulness Interpersonale. mariabeatricetoro@gmail.com

DOI: 10.3280/mdm1-2023oa19027

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2023

51

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial – No Derivatives License. For terms and conditions of usage please see: <http://creativecommons.org>

possible integration between gratitude and mindfulness is deeply explored. A grateful attitude, enriched with meditative practice can positively transform the lives of people and communities. Gratefulness is not just a feeling, but a global attitude that starts from appreciation to lead to the choice to keep our attention mainly on what we have received, beyond the inevitable limits of every benefactor we encounter. Nobody's perfect! Gratitude, in this sense, is a choice that improves interpersonal relationships and promotes social cohesion. The book introduces the concept of three-factor gratitude (the recipient, the gift, the benefactor) and two-factor gratitude (or gratefulness: the receiving subject and the gift, beyond its origin). We cannot know where many of the abundances in our lives come from.

Key words: *gratefulness, gratitude, mindfulness, personal well-being, interpersonal relationships, resilience.*

La Gratefulness, ovvero gratitudine come atteggiamento di consapevolezza, è un'attitudine che la psicologia positiva sta individuando adesso. La sua portata trasformatrice sulla qualità della vita personale e comunitaria è qualcosa di inaspettato. Ne ho parlato e scritto spesso e oggi posso affermare che esplorare e integrare i concetti classici (ma sempre più attuali nell'ambito della terapia cognitiva di terza generazione di "gratitudine" e "mindfulness") mostra in modo trasparente come queste pratiche possano trasformare la vita delle persone, migliorando il benessere personale e sociale. Tonino Cantelmi, nella prefazione dedicata al lavoro in tema, sottolinea l'importanza della gratitudine come atteggiamento multidimensionale, evidenziando come essa possa migliorare non solo i livelli di benessere e gratificazione personale (cosa ampiamente descritta nella letteratura scientifica) ma incida sulle relazioni sociali promuovendo coesione, compassione e solidarietà. Possiamo osservare, in particolare, che la gratitudine si estende oltre il dominio dell'emozionalità, aumentando la resilienza nelle comunità di cui tutti facciamo parte. Analizziamone alcuni aspetti.

Reciprocità

La gratitudine dispone alla reciprocità, laddove essere consapevoli di aver ricevuto è uno stimolo a entrare in una corrente di scambi energizzante, amorevole e benefica. *La gratitudine avvicina, ripara,*

ricuce, costruisce e rinsalda. I gesti di gratitudine non verbale sono benefici e innumerevoli; non sono scambi utilitaristici ma una concreta testimonianza di amore, movimenti corporei (come giungere le mani davanti al cuore, o sorridere) che ricaricano e portano in superficie quella gioia di esserci che sola può fugare le amarezze e i risentimenti che troppo spesso ci rallentano nel cammino evolutivo.

Capacità di ricevere il bene

In qualità di esseri umani tutti ci troviamo talvolta in stato di carenza, altre volte in stato di abbondanza. L'altro può essere talvolta una indispensabile fonte di bene (letteralmente, un "benefattore" che ci aiuta); altre volte è il destinatario del nostro gratuito impegno. In ogni caso la gratitudine ci aiuta a vederne la qualità di alleata o alleato per noi, piuttosto che di competitor, o ostacolo alle nostre realizzazioni. Alla luce di questa considerazione possiamo rifuggire dallo pseudo valore così sottolineato nella nostra società liquida del "non dover chiedere mai", o "non dover dire grazie a nessuno", aprendo il cuore spontaneamente quando riceviamo qualcosa di buono dagli altri.

Ricordi un momento in cui nella tua vita un Grazie è stato accompagnato da un abbraccio, da una stretta di mani, da un ampio sorriso?

Prova a rievocarlo in te e scegli di dargli un peso, come se volessi costruire un centro di gravità "buono", che possa poi rimanere presente anche nei momenti più pesanti. Si può scegliere di riconoscere la ricchezza sempre viva attorno a noi: un flusso che muove dagli altri, dagli eventi, dalla natura e dalla vita stessa. Se evitiamo gli inganni del vivere distratto potremo farci testimoni dei molti "miracoli dell'ordinario" e di una abbondanza che si nasconde in piena vista, per farci capaci di raccoglierla a piene mani e poi, se ne abbiamo il desiderio, restituirla facendo dono di noi stessi.

Gratitudine a tre fattori e a due fattori (Gratefulness)

La gratitudine a tre fattori ci insegna a riconoscere e apprezzare gli atti di gentilezza diretti verso di noi, i tre fattori sono: io, il dono, il benefattore che mi beneficia. Tale tipo di gratitudine si manifesta quando riconosciamo che ciò che apprezziamo proviene dall'esterno, da un benefattore. La dinamica tra questi tre elementi può essere descritta come segue:

Il Dono: Può essere materiale o immateriale, ma sempre rappresenta un segno di attenzione e affetto da parte del donatore.

Il Ricevente: Colui che riceve il dono sperimenta un senso di benessere sia per l'oggetto ricevuto sia per il fatto di essere stato pensato e considerato dal donatore.

Il Donatore: Chi offre il dono esprime attenzione e affetto, dedicando tempo e risorse per il bene dell'altro.

Gary Chapman, psicologo e consulente matrimoniale, identifica il dono come uno dei cinque linguaggi dell'amore. Il valore del dono non risiede tanto nell'oggetto stesso quanto nel simbolo che rappresenta: un segno tangibile di affetto e attenzione. Questo tipo di gratitudine è quindi profondamente radicato nel riconoscere e apprezzare l'intenzione e lo sforzo del donatore. E se provassimo a espandere il senso di gratitudine quando il donatore non è evidente? Propongo un esercizio per tutti.

ESERCIZIO

Ora faremo un'esperienza concreta con un esercizio di gratefulness. Proveremo, al meglio delle nostre possibilità, ad "attivare ed espandere la gratitudine", generando questo sentimento, sentendolo nel corpo e poi espandendolo.

Faremo una semplice visualizzazione di un momento in cui abbiamo ricevuto qualcosa di bello; serve a mostrarci con chiarezza che ci sono stati doni di valore che hanno arricchito la nostra vita e che, pensando ai momenti in cui un benefattore ci ha beneficiato, possiamo individuare con precisione il sentimento della gratitudine. Ne rievocheremo il gusto sperimentandone le sensazioni fisiche.

Poi, estenderemo questo riscoperto sentire di fronte a circostanze non "particolarmente entusiasmanti", neutre. Mi riferisco a tutti quei momenti

della quotidianità di fronte ai quali possiamo “tirare dritto” con indifferenza oppure provare a far sprigionare tutto il loro potenziale di bellezza.

Possiamo scegliere di celebrare la vita che si dipana di fronte ai nostri occhi ogni giorno, momento dopo momento, accarezzandola con il nostro apprezzamento.

Procedura

Preparazione:

Mettiamoci seduti in modo confortevole respirando profondamente, trovando una posizione rilassata che si mantenga da sé con il minimo sforzo.

Rivolgiamo l’attenzione al respiro che entra ed esce dal corpo, sintonizzandoci con il suo ritmo naturale senza controllarlo o cambiarne il ritmo.

Rievocazione di un momento di gratitudine:

Rievocare un momento specifico in cui abbiamo ricevuto un dono gradito, magari durante una festa speciale come il compleanno o una ricorrenza, o anche un giorno qualunque.

Concentriamoci sul momento, rievocando la gioia di ricevere quel dono, sperimentandone le sensazioni fisiche.

Estensione della gratitudine verso esperienze neutre:

Dopo aver evocato e sentito la gratitudine per il dono ricevuto, portiamo alla mente una situazione neutra, un momento quotidiano che non è stato né piacevole né spiacevole, come sedersi in auto o lavarsi il viso.

Osserviamo il momento neutro senza giudizio, riconoscendo la sua unicità e aggiungendo un gesto di gratitudine.

Riflessione finale

Onoriamo questa esperienza neutra come parte della nostra preziosa vita, aggiungendo intenzionalmente gratitudine e notando le sensazioni positive nel cuore, nel volto, nel respiro.

Lasciamo andare ogni immagine, tornando gradualmente al momento presente, seguendo il ritmo del respiro.

A mo' di conclusione

È importante mettere in luce la molteplice valenza dell'energia vitale evocata dalla gratitudine, una forza silenziosa che incide sul modo in cui ci sentiamo e interagiamo con gli altri. La gratitudine, quando è custodita con discrezione, può generare un silenzio buono e rigenerante, creando uno spazio sicuro che accoglie e prepara le parole giuste e consolatrici.

La gratitudine non è solo un sentimento, ma un atteggiamento globale e un valore che può essere coltivato attraverso un percorso di crescita. Essa favorisce la resilienza, migliora le relazioni interpersonali, promuove la coesione sociale e crea un senso di interconnessione e appartenenza. Essere grati aiuta a superare le difficoltà e a vedere la bellezza nella vita quotidiana.

Il libro ha esplorato come la mindfulness e la gratitudine siano interconnesse, suggerendo pratiche ed esercizi per sviluppare un atteggiamento di gratitudine consapevole. Gli esercizi proposti, come il diario della gratitudine, il body scan e la visualizzazione della gratitudine, aiutano a coltivare la consapevolezza del presente e ad apprezzare i doni della vita, anche nelle situazioni più ordinarie.

La gratitudine ha una forte valenza interpersonale, inserendoci in una catena positiva di atti concreti di reciprocità. Riconoscere gli altri come fonti di bene e diventare a nostra volta benefattori combatte il risentimento e rinforza il tessuto sociale. Esprimere gratitudine in modo esplicito può trasformare le relazioni e migliorare il nostro vissuto quotidiano.

La gratitudine, inoltre, aiuta a trovare significato nel vivere, anche nei momenti difficili. Essa facilita l'accettazione delle avversità, come la solitudine, l'esclusione, la malattia e la perdita, insegnandoci a stare nel dolore e a trovare la forza per andare avanti. Praticare la gratitudine ci rende più aperti, meno controllanti e più capaci di accogliere la vita in tutte le sue sfaccettature.

Il libro conclude sottolineando l'importanza di coltivare la gratitudine come atteggiamento stabilizzato di apertura e apprezzamento. La gratitudine conferisce un'energia positiva e gioiosa, estendendosi dal passato al futuro e creando la certezza che continueremo a ricevere nuovi doni ogni giorno. Praticare la gratitudine non solo mi-

gliora il benessere personale, ma ha anche un impatto positivo sulle relazioni sociali e sulla comunità nel suo insieme.

Bibliografia

- Cantelmi T. (2022). *L'eroe e il suo viaggio interiore. Come orientarsi nelle sfide della vita*. Roma: Edizioni Alpes.
- Cantelmi T., Arice C. e D'Urbano C. (2016). *Nascere, vivere e morire oggi. Tra desiderio, diritti e dignità*. Roma: Paoline.
- Cantelmi T. e Carpio V. (2020). *Amore Tecnoliquido. L'evoluzione dei rapporti interpersonali tra social, cybersex e intelligenza artificiale*. Milano: FrancoAngeli.
- Cantelmi T. and Costantini B. (2016). *Amare non è soltanto un sentimento. Psicologia delle emozioni e dei comportamenti morali*. Milano: FrancoAngeli.
- Cantelmi T. e Lambiase E. (2020). *Psicologia della compassione. Ama il prossimo tuo come te stesso*. Cinisello Balsamo (MI): Edizioni San Paolo.
- Cantelmi T., Lambiase E. e Pensavalli M. (2021). *Schiavi d'amore. Riconoscere e comprendere la propria dipendenza affettiva per poterne uscire*. Cinisello Balsamo (MI): Edizioni San Paolo.
- Chah A. (1989). *I maestri della foresta, la pratica della meditazione di visione profonda*. Roma: Ubaldini Editore.
- Crane R. (2009). *Mindfulness-based Cognitive Therapy. Distinctive Features*. London: Routledge (trad. it.: *La terapia cognitiva basata sulla mindfulness. Caratteristiche distintive*. Milano: FrancoAngeli, 2012).
- Patanjali (2012), *Yoga Sutra. Il più antico testo di yoga con i commenti della tradizione*. Milano: Mimesis.
- Pensa C. (1994). *La tranquilla passione*. Roma: Astrolabio.
- Pensa C. (2002). *L'intelligenza spirituale*. Roma: Astrolabio.
- Pensa C. (2008). *Il silenzio tra due onde*. Milano: Mondadori.
- Piazza A. (2012). *Mindfulness per una mente amica*. Milano: Tea.
- Pollo M. (2004). *Comunicazione educativa*. Torino: Elledici.
- Preziosi E. (2014). *Corso di meditazione di mindfulness*. Milano: FrancoAngeli.
- Rumi (2000). *L'amore è uno straniero*. Roma: Astrolabio.
- Ryle G. (2002). *The concept of mind*. Chicago: University of Chicago Press.
- Salzberg S. (1995). *L'arte rivoluzionaria della gioia. Il potere della gentilezza amorevole e il sentiero verso la libertà*. Roma: Ubaldini Editore.
- Santorelli S. (2015). *Guarisci te stesso. Lezioni di mindfulness*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Segal Z.V., Williams J.M.G. e Teasdale J.D. (2014). *Mindfulness: al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Serra C.T. (2015). *Zen 3.0. La via della meditazione*. Milano: Cairo.
- Siegel D.J. e Amadei G. (2011). *Mindfulness e cervello*. Milano: Raffaello Cortina.
- Tardy A.-S. e Bretini M. (2020). *Grazie! Il mio quaderno di gratitudine*. Roma: Gremese.

- Toro M.B. (2019). *Cammini di consapevolezza*. Milano: Morellini.
- Toro M.B. (2016). *Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione*. Milano: FrancoAngeli.
- Toro M.B. (2020). *I sette pilastri della mindfulness*. Milano: Vallardi.
- Toro M.B. (2018). *7 giorni di mindfulness. Esercizi per ritrovare se stessi in un mondo frenetico*. Milano: FrancoAngeli.
- Toro M.B. e Serafinelli S. (2015). *Mindfulness insieme. Coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e sul lavoro*. Milano: FrancoAngeli.
- Venturini D. (2020). *Compassione come gentilezza, umanità condivisa e consapevolezza in mindfulnessinterpersonale.com*.
- Vitali A., Graffigna G., Carbone N. e Barbanti P. (2020). *Il potere della gratitudine*. Milano: Edizioni Il Sole 24 Ore.