



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.680

Pagina 1/2

La gratitudine fa bene!

mariagrazia, lunedì 20 febbraio 2012 - 15:07:34

di Redazione - ENJOY THE NEWS

20/02/2012

Anima News

La Gratitudine "fa bene", e non è solo una sensazione, ma il risultato di precise indagini scientifiche...

Anche la scienza ha detto alcune cose sulla gratitudine, che è stata chiamata il "fattore dimenticato" nella ricerca della felicità. Gli psicologi Robert Emmons dell'Università della California a Davis, e Michael McCullough, dell'Università di Miami, sono i ricercatori più importanti nel campo della gratitudine. Ci è che hanno imparato finora è che la gratitudine fa bene, molto bene!

In un esperimento che ha messo a confronto diverse situazioni, le persone che una volta a settimana hanno portato la loro attenzione su eventi positivi, creando una lista della gratitudine (cioè annotando in una lista tutte le cose per le quali provavano gratitudine), hanno riferito un minor numero di sintomi fisici, hanno praticato più attività fisica, si sono sentite meglio nella loro vita nel complesso, e si sono mostrate più ottimiste nei riguardi della settimana successiva, rispetto a coloro che si erano focalizzati sui problemi o su eventi di carattere neutro (Emmons & McCullough, 2003).

E non finisce qui.

I partecipanti che in seguito hanno continuato a fare la lista della gratitudine, hanno mostrato di avere più probabilità nel progredire verso importanti obiettivi personali (accademici, interpersonali e di salute). E c'è di più. I giovani adulti che hanno praticato su base giornaliera degli esercizi focalizzati alla gratitudine, hanno mostrato i più alti livelli di prontezza, entusiasmo, determinazione, attenzione ed energia rispetto al gruppo che si era concentrato sui problemi o su come stare meglio rispetto agli altri. E la lista dei benefici ottenuti dalla pratica della gratitudine continua a crescere &

Effetti sul cuore

I ricercatori hanno scoperto che quando pensiamo a qualcuno o qualcosa che davvero apprezziamo, si attiva quella parte del sistema parasimpatico che fa calmare il sistema nervoso. Se tale schema viene ripetuto, conferisce un effetto protettivo sul cuore. Gli schemi elettromagnetici del cuore diventano più coerenti e ordinati quando si attivano sentimenti di apprezzamento, come rilevato da test su volontari.

Ci sono prove che quando praticiamo l'attenzione verso ciò che apprezziamo nelle nostre vite, le emozioni più positive emergono, portando ad alterazioni benefiche nella variabilità della frequenza cardiaca. Questo non può solo alleviare l'ipertensione, ma ridurre il rischio di morte improvvisa per malattia coronarica.

Quanto più ci fermiamo ad apprezzare e mostrare cura e compassione, più facciamo le esperienze interiore dell'ordine e



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.680

Pagina 2/2

della coerenza. Quando i nostri cuori sono in uno "stato di coerenza interna", gli studi suggeriscono che sviluppiamo la capacità di essere pacifici e tranquilli, e che mantengono la capacità di rispondere adeguatamente alle situazioni stressanti.

Neurobiologicamente, la gratitudine è nidificata all'interno delle emozioni sociali, insieme con lo stupore, la meraviglia, lo stato di "elevazione" e l'orgoglio & di cui possiamo fare esperienza simultaneamente.

Anima e serotonina

Un esempio di pratica di gratitudine è il volontariato per aiutare gli altri, per restituire l'aiuto che a nostra volta abbiamo ricevuto. A livello di esperienza, gli effetti si percepiscono nelle stesse regioni frontali del cervello che vengono attivate da stupore, meraviglia e trascendenza. Da queste strutture corticali e limbiche provengono la dopamina e la serotonina, le sostanze chimiche che aiutano a sentirsi meglio.

La gratitudine, quindi, può essere un'esperienza corporea totale, e oltre. Significa che la gratitudine più profonda e più ampia deriva dall'anima e da quella parte del cervello - l'amigdala - che registra le esperienze collegate a essa,

Così, quando guardiamo le cime innevate di Aspen o la Via Lattea di notte dall'alto nelle Montagne Rocciose, le nostre anime cantano e i nostri corpi sono soffiati di flussi di dopamina e serotonina, i doni della gratitudine.

In breve, la percezione regolare del sentimento di gratitudine e di apprezzamento, ci aiuta a guarire a ogni livello del nostro essere.

A volte i poeti ci mostrano la strada per la gratitudine più di quanto possano fare gli scienziati che ne studiano i benefici. Jane Kenyon è stata una poetessa che ha capito il valore dell'apprezzamento.

Per gran parte della sua vita, fino a quando morì di leucemia nel 1998, ha sofferto di disturbi bipolari e grave depressione. Ma nella sua poesia troviamo come, con saggezza, egli apprezzasse l'ordinarietà della vita e di ciò che spesso diamo per scontato, fino a quando non ci viene tolto.

Fonte: www.dailygood.org/more.php?n=3641

[Fonte](#)