

# Gratitudine vista dalle neuroscienze

DI ADMIN · PUBBLICATO DICEMBRE 9, 2015 · AGGIORNATO DICEMBRE 8, 2015

Per cosa siete grati in questo momento? Proprio qui, adesso. Seriamente, fermatevi e chiedetelo a voi stessi. Se stai avendo una giornataccia e non ti viene in mente nulla, questa è una ragione in più per chiedertelo. Il *TheNew York Times* ha recentemente ripreso uno studio scientifico che rivela come, pur non essendo capaci di pensare a nulla per cui essere grati, il solo porsi la domanda è abbastanza potente da cambiare la chimica del nostro cervello.

*La realtà è che c'è SEMPRE qualcosa per cui essere grati.*

Quindi, prenditi un momento adesso e pensa a cinque cose che avete. Non deve essere qualcosa di enorme: provate con:

- Ho dell'aria fresca da respirare
- Ho le gambe con cui camminare
- Ho delle persone che mi amano
- Ho un posto dove dormire stanotte

## Motivi per dire grazie

Vi chiedete perchè questo esercizio è così importante? Secondo Oprah Winfrey (famosa conduttrice statunitense) iniziare a fare un giornale della gratitudine, scrivendo cinque cose al giorno per le quali essere grati è stata la miglior decisione che avesse mai preso. Certamente fra di voi potranno esserci dei critici di Oprah, ma guardiamo cosa ci dice la scienza a proposito. La gratitudine può essere un antidepressivo naturale. Quando ci prendiamo del tempo per chiederci di cosa essere grati si attivano alcuni circuiti neuronali. Cresce la produzione di dopamina e serotonina e questi neurotrasmettitori creano dei percorsi neuronali verso il centro del cervello deputato al benessere, un po' come fanno gli antidepressivi. Praticare la gratitudine, può essere un modo per di avere una via naturale con effetti simili ai medicinali (ma senza le controindicazioni) e per creare una sensazione di contentezza.

## La legge di Hebb

Più stimolate questi percorsi neurali tramite la pratica della gratitudine e più essi diventano forti ed automatici. A livello scientifico questo è un esempio della legge di Hebb che afferma:

*i neuroni corticali rafforzano le loro connessioni quando risultano con frequenza attivi contemporaneamente.*

Ma questo è qualcosa che potete osservare quotidianamente nella vita di tutti i giorni: se ti dimentichi un nuovo percorso nel bosco, il primo viaggio sarà quello più impegnativo. Ma più volte lo ripercorrerete e più diventerà chiaro e semplice affrontarlo. Il vostro cervello lavora in maniera simile: maggiori sono le

volte in cui certi percorsi neurali vengono attivati (neuroni che si attivano contemporaneamente), minore sarà lo sforzo per stimolare il percorso le volte successive (i neuroni rafforzano le loro connessioni). Proprio a causa di questo, dovunque poniamo la nostra attenzione, questo si ingrandisce. Ne abbiamo parlato anche in altri post. Se continuiamo a focalizzarci sulle cose negative e sui problemi che ci assillano, i percorsi neurali del pensiero negativo diventeranno più forti. Praticare la gratitudine, invece, può far spostare la nostra attenzione su ciò che funziona, anziché sui problemi che ci circondano. Nel corso del tempo questo incoraggia il nostro cervello a cercare temi più costruttivi anziché distruttivi, aiutandoci a *innaffiare i fiori anziché le erbacce*.

Se la pratica deliberata della gratitudine non ti è familiare, eccoti qualche dritta:

1. **Scrivi** Comincia con il semplice esercizio che ti ho proposto nell'articolo: scrivi le 5 cose per le quali puoi essere più grato. Pensaci bene fai uno sforzo cosciente per trovare quelle cose che ti danno gioia (o semplicemente che ti fanno essere sereno, in pace con te stesso). Osserva come ci sia SEMPRE qualcosa di cui essere grati in qualsiasi situazione ci troviamo.
2. **Rendilo un'abitudine** Sfida te stesso nel fare questa pratica ogni giorno, per i prossimi 10 giorni. Ci sono molti modi per poterlo fare: Puoi tenere un diario sul tuo letto e ogni sera prenderti un minuto per fare un'analisi della giornata, cercando quello che ti ha strappato un sorriso. Oppure puoi segnarti sul telefono appena ti capita qualcosa degno di nota (ormai tutti gli smartphone hanno una app per prendere appunti, o in assenza puoi inviarti un messaggio). Questo ti tornerà utile e potrai rileggerlo nei momenti in cui ti sentirai giù di corda. Un'altra opzione è trovare un partner di cui ti fidi e fare ogni settimana per 5 minuti un confronto delle vostre liste.
3. **Medita** Quando meditiamo, creiamo dello spazio nella nostra mente che ci permette di lasciare fuori lo stress (è una semplificazione, poiché la meditazione è qualcosa di più, ma aiuta a rendere l'idea). Questo ci permette di sentire più facilmente la gratitudine in ogni momento della vita e ci permette di riprogrammare il cervello in modo tale che cercare la felicità e il benessere diventino un'abitudine. Se la meditazione fa già parte delle tue abitudini, prova ad aggiungere qualche minuto per praticare la gratitudine.
4. **Ripeti** Immaginate la gratitudine come una specie di ginnastica mentale, serve ad allenare i tuoi percorsi neurali. Paragonandoli al corpo, più pratici sentimenti di gratitudine, più il muscolo si rafforza ripetendolo nel tempo e ciò che inizialmente è faticoso diventa più semplice da fare. Devi solo insistere.

Se tutto ciò per te è troppo, prova semplicemente a praticare la gratitudine con questo esercizio: ogni volta che i tuoi piedi toccano il terreno, appena alzato, prova semplicemente a dire *grazie*. E ricordatevi:

La mente è come un giardino e i tuoi pensieri sono i semi: puoi crescere dei fiori o delle erbacce.

Quindi, tu che tipo di semi vuoi piantare? Prova a incorporare la gratitudine nella tua vita e guarda cosa accade.

<http://mind-club.com/2015/12/09/gratitudine-vista-dalle-neuroscienze/>