



Gratitudine

In un momento storico in cui lavorare troppo, con l'immane richiesta di puntare all'eccellenza, sembra quasi diventato la norma, potrebbe essere che fra i tuoi vicini di scrivania ci sia il desiderio di essere quantomeno apprezzati per quello che si fa. **Anche se da bambini abbiamo imparato a dire "Grazie", da adulti tendiamo a sottovalutare** il profondo impatto che questa parola può avere sulle nostre giornate, sulla nostra performance e sul nostro stato di benessere. Chi pratica la gratitudine, infatti, ha difese immunitarie più alte e un cuore che funziona meglio, ed è anche più capace di rispondere in modo costruttivo ai colpi che ogni tanto ci vengono inflitti dal cambiamento, dal conflitto e dall'esperienza del fallimento. Coltivare il valore della gratitudine nella nostra vita lavorativa può aiutarci a vedere oltre alle inevitabili complicazioni e disastri che incontriamo giorno dopo giorno, per cogliere ciò che di buono e utile è presente in ogni momento.



ADESSO, PRATICA!

1 GRATITUDINE E AUTOSTIMA

Secondo la ricerca scientifica, la gratitudine migliora la nostra capacità di far fronte allo stress, se non cadiamo nella trappola di credere di poter essere grati solo per le esperienze positive. Pensa alle sfide che hai dovuto affrontare sul lavoro: indipendentemente dal loro esito, **che cosa ti hanno insegnato** in termini di scelte da ripetere e abitudini da mettere in discussione? Cogliere lezioni dai fallimenti innalzerà la tua autostima e ti renderà più disponibile ad accogliere nuove sfide.



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School. Ha fondato a Milano e dirige Semplicemente SpazioSemplicente

www.semplicementemindfulness.com

LEZIONE DEL MESE

La gratitudine è il modo più semplice e potente di riconoscere il valore di un'altra persona e la sua umanità. Ricordarti di ringraziare i tuoi colleghi, capi, tutor e chiunque contribuisca a rendere più lievi le tue giornate, migliorerà la tua salute, le tue relazioni e la tua performance.

2 TIENI UN DIARIO DELLA GRATITUDINE

Richiede pochi minuti al giorno e gli effetti potrebbero strabiliarti. Nel giro di qualche settimana, potresti dormire meglio e sentirti anche più rilassato, felice e performante. Per iniziare, non hai che da **scrivere, tutti i giorni, le cose per cui sei grato**. Puoi usare il tuo smartphone, un quaderno, o anche un semplice foglio di carta. Un collega è stato gentile con te? Scrivilo. Hai trascorso una splendida serata con gli amici? Scrivilo. Hai ricevuto una buona notizia riguardo alla tua salute o a quella di una persona cara? Scrivilo. Ricordati di notare anche le piccole cose – quanto ti è piaciuto sorvegliare

il caffè questa mattina? – e quelle che dai per scontate – in questo preciso istante i tuoi occhi possono vedere e il tuo cervello può capire ciò che stai leggendo.

E non dimenticarti di ringraziare te stesso. Invece che fissarti su ciò che potrebbe apparirti come un fallimento, ricordati della tua resilienza, della tua tenacia, della tua pazienza, della tua gentilezza, del tuo coraggio o del fatto che alcune delle scelte che porti avanti ogni giorno per prenderti cura di te, dei tuoi progetti e di chi ami non sono affatto scontate.

3 LA SFIDA DELLE PERSONE DIFFICILI

La gratitudine non consiste nell'apprezzare solo le situazioni che ci piacciono. Anche se provare ostilità verso chi ci reca danno è naturale, possiamo **valorizzare persino i nostri nemici**. Fai una lista delle persone con cui non vai d'accordo, o con cui la comunicazione è faticosa. Quali qualità puoi apprezzare in loro? E quali sei portato a coltivare proprio perché sono nella tua vita? Come diceva il saggio Shantideva, i tuoi nemici ti danno l'opportunità di praticare la tolleranza, la pazienza e la compassione. A volte a irritarci è il vicino di cuscino ad un ritiro di meditazione, o quello di tappetino al centro yoga che frequentiamo. Invece che farti sedurre dalle storie che ti dicono che dovrebbe comportarsi in modo diverso, è un'occasione per praticare l'accettazione, ricordandoti che al tuo fianco c'è un altro essere umano che vuole vivere felice e in pace.

4 SE PUOI DIRE GRAZIE, NON DIRE SCUSA

Se sei in ritardo a una riunione, invece di scusarti, potresti ringraziare chi ti ha aspettato per la sua pazienza. Se un collega ti racconta di un suo problema lavorativo o personale, invece che preoccuparti di fornire consigli o soluzioni, potresti semplicemente dire: «Grazie per la tua fiducia». Se qualcuno ti fa notare un errore, al posto di scusarti, perché non dire: «Grazie, meno male che te ne sei accorto!»? **Dicendo grazie invece che scusa, mantieni un'immagine positiva di te stesso e, contemporaneamente, chi interagisce con te si sentirà valorizzato. Ne escono tutti vincitori!**

