



Esprimere la gratitudine

Qualcuno dice di non essere capace di manifestare questo sentimento, qualcun altro si difende sostenendo che si dimentica di esprimerlo.

Se vogliamo che il nostro spirito si avvantaggi di questo nutrimento è necessario abituarsi a tradurlo in comportamento, cioè in azione oltre che a parole.

Può darsi che in principio serva un po' di attenzione in più per vedere e apprezzare, ma spesso è una questione di allenamento interiore che, se coltivato, ci porta a esprimere con naturalezza la gratitudine.

Se all'inizio della giornata ci abituiamo a cogliere i gesti, le facilitazioni, le cortesie di cui gli altri ci fanno dono e in ogni occasione ci mostriamo grati, il nostro vivere quotidiano ci apparirà meno crudo di come a volte siamo tentati di pensare.

Diffondere la gratitudine

Consapevoli di quanto questo comportamento, gratificando chi dà, cerchiamo di cogliere tutte le occasioni per comunicarlo: così facendo ci sarà possibile, in molti casi, "contagiare" le persone con cui entriamo in contatto facendo loro apprezzare il piacere della gratitudine.

Soprattutto le persone in formazione, come bambini, ragazzi, giovani, trarranno soddisfazione e saranno invogliati a continuare se risponderemo ai loro gesti di attenzione o cortesia con la nostra esplicita gratitudine.

Nella tendenza generale all'egoismo e all'indifferenza facciamoci promotori di cambiamento premiando, magari anche solo con un grato sorriso, ogni più piccolo segnale di altruismo e di solidarietà.