

RISORSE GRATUITE

# La gratitudine non è fare finta che vada tutto bene

Una mini guida pratica per chi vuole  
imparare a guardare senza prendersi in giro

---

*Dott.ssa Gaia Casseti*

[gaiacassetti.it](http://gaiacassetti.it)

## PRIMA DI COMINCIARE

---

Se hai sempre resistito all'idea della gratitudine, se ti è sempre sembrata una cosa da persone che non guardano in faccia la realtà, o peggio, da chi si racconta storie, ti consiglio di leggere. Non si tratta di pensare positivo o ignorare quello che non va. Ma di capire come funziona la mente. Da lì, il resto viene da sé.

## IL CERVELLO NON È DISTRATTO. È OCCUPATO.

---

La mente ha un compito preciso: tenere al sicuro. Lo fa rilevando minacce, anticipando pericoli, registrando tutto quello che potrebbe andare storto. Lo fa in modo automatico, rapidissimo, spesso prima che ci sia il tempo di pensare. È un sistema costruito nel tempo, attraverso la storia di ognuno, le esperienze vissute, quello che si è dovuto fare per stare bene, emotivamente, relazionalmente, praticamente.

Questo significa che la tendenza a notare prima il negativo non è un difetto del carattere. È un'impostazione. Il cervello è orientato all'allerta perché l'allerta, evolutivamente, salva la vita. Il problema non è che questo meccanismo esiste. Il problema è quando continua a funzionare allo stesso modo anche quando non c'è nessuna minaccia reale.

## COSA HA A CHE FARE TUTTO QUESTO CON LA GRATITUDINE

---

La gratitudine non è il tentativo di convincersi che la propria vita va bene quando non va bene. È un esercizio di attenzione selettiva. Il cervello, ogni giorno, riceve una quantità enorme di informazioni e ne scarta la maggior parte. Quello che trattiene dipende da cosa è stato allenato a cercare. Non smette di vedere i problemi. Impara a vedere anche il resto.

## PERCHÉ UN ESERCIZIO QUOTIDIANO

---

La gratitudine come sentimento è spontanea e discontinua, arriva quando arriva, non si può produrre a volontà. La gratitudine come pratica è diversa. È un allenamento deliberato dell'attenzione, che nel tempo produce un effetto reale sul modo in cui la mente elabora le informazioni. Come qualsiasi allenamento, funziona se è costante e specifico. Non genericamente positivo, ma specifico. Non "oggi è andata bene" ma "cosa ho notato oggi che di solito passa inosservato." La differenza è importante: il primo è una valutazione, il secondo è un'osservazione. E osservare è sempre più onesto che valutare.

### *L'esercizio*

Alla fine della giornata, cinque minuti. Anche sul divano. Anche stanchi. Tre domande, senza ordine fisso, senza profondità obbligatoria.

1. Cosa ho notato oggi che di solito ignoro?
2. C'è stato un momento in cui ho agito in linea con quello che conta per me?
3. Cosa mi ha attraversato oggi, anche di difficile, che merita di essere visto senza fretta?

*Fare questo esercizio non significa che la giornata è stata bella. Significa che la mente ha avuto, anche solo per cinque minuti, la possibilità di guardare con uno sguardo più largo. Il cervello è orientato all'allerta. Si può scegliere dove posare l'attenzione, senza negare nulla.*

**IL MIO SPAZIO – LE TRE DOMANDE**

*Rispondi liberamente. Non serve scrivere molto. Serve scrivere con onestà.*

1. Cosa ho notato oggi che di solito ignoro?

---

---

2. C'è stato un momento in cui ho agito in linea con quello che conta per me?

---

---

3. Cosa mi ha attraversato oggi, anche di difficile, che merita di essere visto senza fretta?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



