

«Io ti ringrazio»
Coltivare la gratitudine per il benessere di tutti
di Francesca Vittoria Danioni e Camillo Regalia

Quando l'esperienza della gratitudine emerge nella nostra vita, noi avvertiamo che siamo unici, che siamo vivi; sappiamo che un altro ci ha guardati nella nostra individualità e questo ci conferma un'immagine di valore del nostro essere. Questa "pienezza esistenziale" spesso si accompagna a un'azione di reciprocità e si allarga, come un'onda positiva, dalla relazione tra due individui alla famiglia e alla società. Questo libro ci porta a conoscere più profondamente la gratitudine, a comprendere la sua forza positiva sulle persone e a coltivarla, per esserne ogni giorno testimoni.

Francesca Vittoria Danioni, Camillo Regalia, «Io ti ringrazio». Coltivare la gratitudine per il benessere di tutti, Edizioni San Paolo 2020, pp. 128, euro 14,00

FRANCESCA VITTORIA DANIONI, Ph.D., psicologa, è attualmente assegnista di ricerca in Psicologia Sociale presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Collabora presso il Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia della medesima Università. Si occupa di ricerca sulle relazioni familiari e sociali, con particolare attenzione al tema dei valori e della gratitudine.

CAMILLO REGALIA è Professore Ordinario di Psicologia Sociale della Famiglia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, dove è anche Direttore del Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia. Già Presidente della *European Society of Family Relations* e Coordinatore della sezione di Psicologia Sociale dell'Associazione Italiana di Psicologia, da anni conduce ricerche sulle relazioni familiari in diverse fasi del ciclo di vita, che sono state pubblicate su riviste nazionali e internazionali. Tra le sue opere più recenti: *Ci perdiamo o ci perdoniamo?* (San Paolo, 2018); *Giovani in transizione e padri di famiglia* (con Elena Marta, Vita e Pensiero, 2018).

