
Essenziale nella coppia: la gratitudine

Autore: Donatella Ionata

Fonte: Città Nuova

Riconoscere il valore di ciò che la vita ci offre. Essere grati di come il proprio compagno/a è, senza aspettarsi di cambiarlo/a, ma assaporando il piacere di passare il tempo insieme. Alcuni consigli per la felicità di coppia

Il Natale è foriero di bilanci, riflessioni e raccolta di ciò che abbiamo seminato nella nostra vita. È un barlume di speranza idealizzato, fin dall'antichità, come una luce nel buio inverno. In questo periodo si rivive l'essenziale, o almeno ci si prova, nel pensiero, nella vita e nell'agito. Il termine **“essenziale”** è tanto bello quanto complesso da comprendere a fondo. Il Natale appena trascorso è stato differente dalle solite festività a causa del **distanziamento sociale** indotto dalle precauzioni anti-Covid19. Non abbiamo potuto, infatti, trascorrere del tempo con le persone a noi care, perché geograficamente distanti, e non abbiamo potuto abbracciare parenti e amici, ma non per questo dobbiamo scivolare in una cupa **mestizia** generalizzante, bensì resistere e trovare nuove strade perché **«c'è sempre una soluzione ad ogni problema»** come insegna lo psicoterapeuta **Wayne Dyer**. Fatico quanto voi a comprendere il senso di una soluzione, sempre e comunque, a tutti i problemi, ma credo che sia fondamentale innanzi tutto vivere e riscoprire un atteggiamento di **«gratitudine» verso il mondo**, oppure quanto meno provare ad essere grati. Il poeta inglese **William Blake** diceva: **«La gratitudine è il paradiso»**, e non aveva torto. Mi spiego meglio. Chi è immerso nel sentimento della gratitudine avverte ogni cellula del proprio essere dire «grazie», e **anziché recriminare e protestare diventa un tutt'uno con ciò che è dato. Si è colpiti dall'intensità emotiva della gratitudine, dalla bellezza di questo sentimento**, ma quest'ultimo è solo l'aspetto più visibile della gratitudine. In realtà esso è, prima di tutto, un'operazione della mente: consiste nel **riconoscere il valore di ciò che la vita ci offre**. Quello che prima non aveva valore adesso ce l'ha e le emozioni sono libere di esprimersi. **Spesso trasciniamo la vita ignorando ciò che di bello presenta**, e viviamo all'insegna dell'evidenza nascosta. La capacità di discernere il valore anche in situazioni umili è essenziale per essere felici. Esistono persone che sembrano aver avuto tutto dalla vita ma sono ugualmente scontente, perché non colgono la bellezza di ciò che hanno e si concentrano su ciò che vorrebbero o sulla propria insoddisfazione. Ci sono altri, invece, che vivono la gratitudine sebbene siano **meno fortunati e, nonostante ciò, apprezzano le cose semplici** come un sorriso, una bella giornata di sole, la salute che molti danno per scontata ma che mai come in questo periodo è di prioritaria importanza. La possibilità di essere grati ci è concessa in ogni momento della nostra vita, ma spesso perdiamo questa opportunità, e ciò accade perché per essere grati bisogna essere **privi di difese, orgoglio e pienezza di sé**, aperti a quello che la vita ci mostra, accogliendo tutto ciò che accade dentro e fuori di noi senza giudizio. A questo proposito ricordo una frase emblematica di **John Lennon** che recita: **«La vita è quello che ti succede mentre sei impegnato a fare altri programmi»**. Credo fermamente che questa frase sia la più rappresentativa della pandemia mondiale da Covid-19: ci hanno privati della nostra routine, dei nostri programmi e dei progetti di vita, ma non della speranza e della gratitudine per ciò che invece abbiamo, ed è proprio con questi elementi che dobbiamo andare avanti. **Bisogna essere sempre ottimisti e grati per ciò che ci circonda?** Dovrei esser grato al vicino di casa molto rumoroso, o al figlio che viene bocciato a scuola, o al vigile che mi ha appena fatto una multa...? E come la mettiamo con i mali del mondo con cui conviviamo, come guerre, povertà, etc.? In realtà la gratitudine non significa godersi i propri piaceri dimenticando tutti gli altri. Questo sentimento nasce solo dove prende forma **la coscienza del male**, dove c'è compassione o partecipazione, altrimenti non è gratitudine, ma consumismo. **Il paradosso della nostra società vuole che se ogni cosa va**

per il verso giusto, finiamo col dare per scontato ciò che c'è di bello, e non apprezziamo più, come potremmo, i regali che la vita ci fa. Diventiamo come **bambini viziati** che hanno ricevuto tanti regali e si annoiano, mentre sono proprio i drammi della vita ad aprirci alla gratitudine. E qui subentra il paradosso: guarire da una malattia ci fa apprezzare la salute, far pace col partner ci fa apprezzare l'amore reciproco che ci caratterizza. Diciamolo a bassa voce e non auguriamolo a nessuno, ma **sembra che gli scossoni a volte ci rigenerino**. In una coppia è di fondamentale importanza cogliere il sentimento della gratitudine, perché **ci permette di vedere l'altro come complice e non come minaccia**. La gratitudine aiuta a renderci alleati contro un mondo che spesso non riusciamo a comprendere ma di cui facciamo parte fino in fondo. L'amore di coppia e non promana dal ringraziare sempre per quel rapporto che hai e che alle volte, forse, non ti soddisfa pienamente. Oggi abbiamo bisogno più che mai di **ritrovare quei rapporti intimi che ci fanno stare bene** e ci aiutano ad affrontare le difficoltà quotidiane rimanendo a casa, in sicurezza, il più possibile. L'accoglienza reciproca in una coppia è una qualità immancabile, poiché si tratta di essere **grati di come il proprio compagno/a è, senza aspettarsi di cambiarlo/a**. A tal riguardo valga come esempio la metafora secondo cui «tutti i carciofi hanno foglie che vanno scartate. Il solo modo di gustare il carciofo è ammucchiarne gli scarti e ignorarli, ed essere «grati per quella graziosa, deliziosa, morbida base delle foglie». Lo psicologo statunitense **John Gottman** afferma che ciò che può far funzionare una coppia è sorprendentemente semplice: le coppie felici non sono più intelligenti, più ricche o psicologicamente più astute delle altre, ma sono quelle che nella loro vita quotidiana hanno trovato una dinamica che impedisce alle sensazioni e ai pensieri negativi che provano per il partner (li hanno tutte le coppie...) di soffocare le sensazioni e i pensieri positivi. Hanno ciò che si definisce **un rapporto intelligente, basato su una profonda amicizia, dove per amicizia si intende il rispetto reciproco e il piacere di passare il tempo insieme** soprattutto in questo periodo dettato dall'esigenza di trascorrere il tempo tra le mura domestiche senza tante vie di fuga.