
Come essere grati

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

«Dopo aver letto il suo articolo sulla gratitudine (n. 19 del 2008) mi sono chiesta come sia possibile generare in noi questo sentimento. Come imparare a essere grati?».

Paolina - Roma

Il sentimento della gratitudine si dimentica con facilità, però è altrettanto facile da ritrovare. Possiamo fare un interessante esperimento al riguardo: pensare a tutte le principali persone della nostra vita a cui possiamo essere grati. Incominciamo con quelle che ci hanno fatto un favore disinteressato. Nella vita di tutti noi sono molte di più le persone che ci hanno recato del bene di quanto non crediamo, e magari non ce ne siamo accorti: i genitori ci hanno dato la vita e si sono presi cura di noi (ammesso che lo abbiano fatto); gli insegnanti hanno creduto in noi (a meno che non ci abbiano ignorati); gli amici ci hanno voluto bene e sono interessati a noi per ciò che siamo, senza volerci cambiare; gli amori, pochi o tanti, hanno illuminato affettivamente la nostra giovinezza (successivamente si sono scelte altre strade, ma quei momenti rimangono)... e in generale tutti coloro che hanno regalato qualcosa di buono o di utile.

Infatti, se penso alle persone a cui posso essere grato, a poco a poco mi accorgo che tutto ciò che ho (beni, capacità, carattere, idee, ecc.) viene dagli altri. Oppure, se fa dall'origine parte di me, è stato comunque attivato dalla loro presenza. Dai genitori ho avuto sostegno e sicurezza; i miei vari insegnanti mi hanno offerto strumenti essenziali per il lavoro; gli amici mi hanno fatto provare serenità; alcuni colleghi mi hanno insegnato i trucchi del mestiere; alcuni mi hanno aperto mondi di cui non sospettavo l'esistenza, altri ancora mi hanno insegnato l'importanza di occuparsi del prossimo.

Siamo abituati a pensarci individui con dei confini; occorrerà di conseguenza darsi da fare per migliorare sé stessi e produrre qualcosa di utile. Immaginiamo noi stessi come palle da biliardo: individui a sé stanti circondati da altri individui. Ma è un'immagine fallace. Siamo in realtà più simili a cellule, dotate di membrane permeabili, che vivono di scambi continui e dipendono dalle altre cellule. La gratitudine è una visione realistica di ciò che siamo, una prospettiva in cui non c'è più debito o credito, e lo scambio è continuo e costituisce ciò che siamo e come viviamo.

Se incominciamo a ragionare in questo modo, ci sentiremo molto più rilassati. La gratitudine non è più un avvenimento eccezionale, ma un sentimento di base. E mentre la mancanza di gratitudine è sintomo di freddezza, chiusura e distanza, la gratitudine sprigiona calore, apertura, intimità. La nostra psiche così non sarà più un'agenzia di pubblicità dove ci si affanna di continuo per dimostrare presunte capacità. E non sarà neanche un ufficio reclami dove non si ascoltano che lamentele. Scopriremo che la felicità c'è già, insospettata.

pasquale.ionata@tiscali.it

