

DOMANDE ALLO PSICOLOGO



di
Pasquale
Ionata

Essere grati

«Spesso mi ritrovo ad essere scontento di ciò che ho, senza gravi motivi... Ha qualche consiglio?».

Pierfrancesco - Teramo

■ Non è raro sentirsi che non ce ne va bene una. Lo scontento ci rode, il brontolio è il rumore di fondo che accompagna le nostre giornate. Questi sentimenti si sviluppano spesso non per ciò che accade realmente, ma per ciò che diciamo a noi stessi giorno dopo giorno.

quanto sono vulnerabile, allora posso ricevere il beneficio che la vita mi offre. Il sollievo che la gratitudine può dare deriva dal rendermi conto che da solo non posso farcela.

Un momento. Bisogna essere proprio grati per tutto ciò che ci circonda? Devo essere grato al vicino di casa rumoroso o al figlio che viene bocciato a scuola, ecc? E come la mettiamo con i mali del mondo con i quali conviviamo (magari a distanza, se siamo fortunati): i bambi-



La capacità di discernere il valore anche in situazioni umili è essenziale per essere felici. Se riconosciamo il valore di ciò che abbiamo, ci sentiamo ricchi e fortunati. Altrimenti, poveri e infelici.

La possibilità di essere grati ci è aperta in ogni momento; però spesso perdiamo questa opportunità, perché bisogna essere senza difese e rinunciare a ogni forma di orgoglio, riconoscendo che la nostra felicità dipende da qualcun altro.

Ho conosciuto un uomo che non era capace di ricevere regali. Ogni volta che qualcuno gli regalava qualcosa, la dimenticava, come se non volesse riconoscere di essere debitore. Così, però, neanche riusciva ad aprirsi a un'altra persona.

La gratitudine fa in modo che gli altri ci conoscano per quello che siamo. Se non nascondo a me stesso

ni violentati, i prigionieri politici torturati, le guerre senza fine, tutte le infamie e le infelicità che abbondano nel nostro pianeta?

La gratitudine non è un godersi i propri piaceri. Essa nasce dove c'è la coscienza del male, dove c'è compassione. Altrimenti è consumismo. Strano ma vero: se ogni cosa va sempre per il verso giusto, finiamo col dare per scontato tutto ciò che c'è di bello. Diventiamo un po' come bambini viziati che hanno ricevuto tanti regali e si annoiano.

Ecco il paradosso: guarire da una malattia fa apprezzare la salute, fare la pace dopo un litigio con un amico lo fa apprezzare di più, sentirsi vicini alla morte fa amare la vita. Diciamolo a bassa voce e non auguriamolo a nessuno, ma sembra che gli scossoni a volte facciano bene.

pasquale.ionata@iol.it

«Sono separato da poco. Oltre al grande dolore di vedere andare in pezzi il mio sogno di matrimonio e di famiglia, mi chiedo se potrò essere ancora considerato un cristiano e andare a messa e ricevere la comunione. Ho le idee confuse, potete chiarirmele?».

L. R.

■ Prima di tutto, ti siamo sinceramente vicini in questo momento tanto difficile. Ascoltando l'esperienza di alcuni separati dalla loro viva voce, ho intuito quanti possono essere i passaggi bui, a rischio, spesso percorsi nella solitudine e nell'angoscia per il futuro proprio e di altri membri della famiglia, soprattutto i figli.

Allo stesso tempo, da alcune di queste persone ho anche visto una grande capacità di ricominciare ad amare, a ricostruire sulle macerie, per il bene dei figli stessi, per sé stessi e anche per gli altri. A volte persino per il bene del coniuge che li aveva lasciati...

In genere questo è reso possibile, oltre che da una grande forza d'animo, anche dalla solidarietà di amici veri o di una comunità cristiana.

«A volte faccio fatica a stare con i miei genitori e mi vergogno di loro. Mi sembra che siano troppo burberi con gli altri e non li capiscano. Quando poi ci sono i miei amici, non vorrei che intervenissero per non fare brutte figure...».

Fabio - 20 anni

■ Carissimo Fabio, innanzitutto grazie per la tua lunga lettera. Mi sembra che quanto da te evidenziato riguardi molti giovani: avere genitori che culturalmente ed emotivamente sono fragili e insensibili. Probabilmente i tuoi studi e le persone che hai frequentato hanno permesso la crescita in te di una sensibilità e di un'attenzione all'altro molto particolare. Ciò ti aiuta ad essere attento ai bisogni della gente e soprattutto al loro mondo