
La gratitudine e la condivisione

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Il senso di gratitudine è un sentimento che quando è genuino ha la capacità di nutrire tutti gli attori coinvolti: chi lo prova, chi lo riceve e perfino chi lo osserva, lasciando a ciascuno un senso di pienezza

Per provare gratitudine occorre **avvertire che nella propria vita qualcosa di positivo è accaduto e che esso è collegabile a qualcun'altro**. In questo riconoscimento dell'alterità dell'altro trova spazio la gioia per ciò che si è ricevuto. Si può essere grati in silenzio? Sì, esiste una sostanziale **differenza tra gratitudine provata e gratitudine dichiarata**. Troppo spesso si trascurano gli effetti che l'espressione della propria gratitudine potrebbero avere. Una componente fondamentale della **gratitudine è il suo ruolo di potenziatore sociale**. Sembra infatti che le persone che ringraziano abbiano una rete sociale più ampia. In alcuni casi può accadere che nella persona siano attivi dei **blocchi che ne ostacolano l'espressione**. Può essere ad esempio il caso di una **persona** che è stata per lungo tempo **delusa**, ha sperimentato a lungo un senso di ingiustizia ed ha imparato che per ogni cosa che vuole ottenere deve "lottare" e che nulla è "donato" nella sua vita. Con un tale stato d'animo è molto difficile per la persona tracciare i fili logici di ciò che vive. L'atteggiamento è prevenuto e si frappone come una barriera tra ciò che si è realizzato e ciò che ne ha permesso la realizzazione. Il senso di gratitudine è ostacolato quando la **persona prova un senso di orgoglio troppo forte**. Ringraziare assumerebbe il significato di ammettere che non si è ottenuto qualcosa per i propri meriti e capacità ma per via di qualcun altro. In questa logica essere grato equivale a togliere dei meriti a sé stessi, quasi un impoverimento di sé. Risulta faticoso ringraziare anche quando **non si accetta la possibilità di ricambiare il favore e non si è aperti alla relazionalità**. Infine è difficile ringraziare **quando mancano i confini relazionali tra sé e l'altro** e si dà per scontato che l'altro debba sempre fare qualcosa per noi. **Cosa accade in colui che ha favorito consapevolmente o inconsapevolmente la situazione?** Ogni gesto o espressione di gratitudine è per l'altro un'unità di riconoscimento. Egli può sperimentare una gioia pari a chi ha beneficiato della circostanza o in ogni caso esserne felice. Talvolta accade che questa gioia venga meno. Possiamo pensare a situazioni più estreme di persone che hanno sofferto e non hanno ancora superato il dolore passato, soprattutto quando al dolore si associa la rabbia o la non accettazione di situazioni personali. O più semplicemente a fasi della vita in cui il bisogno di essere riconosciuti è molto forte. In ogni caso **l'espressione di gratitudine è un segno di educazione e maturità**, della quale se ne può fare un principio di vita. Di fatti per alcuni è molto doloroso constatare di non aver ricevuto neppure un grazie. **Come migliorarsi? Imparare ad essere grati si può!** Non è solo questione di ringraziare, cosa già sufficiente. Dire "grazie" è l'espressione finale di un processo che si compone: del riconoscimento dei confini relazionali tra sé e l'altro e di una perdita della fantasia che l'altro esiste per soddisfare i nostri bisogni; della capacità di accogliere e lasciarsi stupire invece che controllare per determinare; della capacità di accorgersi che qualcosa di bello è avvenuto e di poter osservare in maniera più ampia come si è arrivati a ciò perdendo a volte un po' di egocentrismo; della capacità di considerare sé stessi come parte di un sistema complesso in cui non tutto dipende da sé e non si esaurisce in sé stessi; e della capacità di non temere l'altro ma di rinforzarne anche attraverso l'espressione di gratitudine la coesione sociale. Riconoscere un merito all'altro non toglie niente a sé stessi.