
Essere grati

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

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. 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 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 bambini 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