

grazie!



È una delle prime parole che ci insegnano da piccoli. Peccato che, da grandi, troppo spesso la dimentichiamo. Eppure la gratitudine è un'emozione potente, che dà gioia sia a chi la esercita sia a chi la riceve. Provare per credere

di Marta Bonini



CE L'ABBIAMO ANCORA BENE IN MENTE

quel ritornello «Come si dice...?», che a volte ci sarà sembrato piuttosto stucchevole, con cui mamma e papà, quando eravamo bambini, ci ricordavano di dire «Grazie». Una cantilena con cui poi abbiamo cresciuto i nostri figli e i nostri nipoti. Ma quel grazie, una parola oggi spesso sottovalutata, è molto più di una semplice espressione di cortesia, perché la gratitudine è un valore fondamentale, un bene essenziale per noi stessi e per gli altri.

Tanto che quest'anno è il tema centrale del Festival della Mente, che si svolge a Sarzana, in provincia di La Spezia, dal 30 agosto al 1° settembre (vedi box in basso). «La gratitudine, come tutte le cose importanti della nostra vita, è un concetto molto semplice» spiega Luigina Mortari, 68 anni, epistemologa e docente di Filosofia dell'educazione e della cura presso la Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Università di Verona, che apre la manifestazione con la conferenza *Sulla gratitudine, ovvero la gioia della cura*. «In pratica, è la capacità di riconoscere all'altro qualcosa di importante, il lavoro che ha fatto per noi».

Un concetto ben noto già ai filosofi antichi. Nel dialogo di Platone *Timeo* leggiamo, per esempio, che «la gratitudine è un'arte della vita», mentre per Cicerone «non è solo la più grande delle virtù, ma il genitore di tutte le altre». Un valore che oggi, però, abbiamo un po' perso. «Viviamo in una società del rancore, inquieta e smarrita, in cui siamo troppo concentrati su noi stessi e non ci rendiamo conto di quello che gli altri fanno per noi. Troppo spesso diamo per scontato il ricevere e non assegniamo valore al lavoro dell'altro, al beneficio ricevuto, dimenticandoci che in realtà siamo esseri relazionali» continua Mortari. Dire grazie significa cioè riconoscere, e quindi accettare, che si ha bisogno l'uno dell'altro. Per sopravvivere come esseri umani ed evolversi come società.

Il ragionamento di Luigina Mortari parte dal concetto di gratitudine per arrivare – in modo sorprendente – a quello di cura. «Il nostro è un tempo neoliberalista, sottoposto a una logica di mercato che orienta l'agire umano secondo un mero calcolo dei vantaggi. La regola che è alla radice della vita è però un'altra, quella della cura, senza la quale la vita non può essere conservata, non può fiorire e non può essere riparata. Se il tempo presente è segnato da un alto grado di incuria e di violenza, la società resiste perché c'è chi sa agire secondo l'etica della cura, come ad esempio sanitari, docenti, assistenti sociali. Quando si agisce senza calcolo accade di provare un piacere etico: è la gioia di sapere di fare il necessario. E, guarda caso, "gioia" in greco si dice "charis", che indica anche la gratitudine». **Essere grati significa dunque essere felici dell'attenzione che abbiamo ricevuto dagli altri.** «Quando mi prendo cura di qualcuno, guardandolo

con attenzione e mettendo al centro delle mie azioni i suoi bisogni e le sue fragilità, il fatto che l'altro mi dica un semplice grazie mi regala una forza spirituale enorme, che mi dà la carica per andare avanti nel fondamentale lavoro di cura» sottolinea l'esperta. «Ma non solo. Tutti noi vogliamo fare del bene, anche se in realtà non abbiamo una precisa coscienza del bene, non sappiamo cioè esattamente che cosa sia. La gratitudine, il fatto che qualcuno ci riconosca che abbiamo realizzato qualcosa di buono, è il modo più semplice e più soddisfacente per trovare la strada giusta nell'agire e la completezza di quello che abbiamo fatto. Anche perché la nostra anima non è rotonda, si alimenta sempre con qualcosa che proviene dall'esterno, dagli altri. E la mancanza di gratitudine è mancanza di nutrimento».

Sentirsi ringraziare dona «un senso di serenità, leggero ma intenso e pervasivo. Me lo ha spiegato un giorno un insegnante a cui un genitore aveva detto grazie. «In quel momento ho sentito la gioia. Sono stato bene. È come se avessi ricevuto una riserva di energia per agire» racconta Mortari. È proprio così. La gratitudine è potente. È un propulsore di energia e di felicità. E lo è sia verso chi la riceve sia verso chi la esercita. «È un sentimento positivo, costruttivo, che aumenta la nostra sensazione di benessere e la nostra tendenza a fidarci degli altri. È qualcosa di liberatorio e conciliante».

Chiariti i benefici di una semplice parola, forse anche a te sarà venuto il dubbio di non pronunciarla abbastanza spesso. Ci sta, ma non ti preoccupare, perché esiste un metodo che ti può essere d'aiuto. «Prova a tenere un diario della gratitudine: annota su un quaderno tutte le volte che hai detto grazie e quelle in cui l'hanno detto a te» consiglia l'esperta. «E cerca di raccontare anche cosa succede in quei momenti alla tua anima, la risonanza che ha dentro di te questa parola. Perché solo mettendo a fuoco la sofferenza che hai provato quando ti aspettavi un riconoscimento che non è arrivato sarai in grado di non ripetere quell'errore e, a tua volta, di non far stare male un'altra persona». Grazie, Luigina.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

ispirazioni

Al Festival della Mente

È IL PRIMO FESTIVAL EUROPEO DEDICATO ALLA NASCITA DELLE IDEE. Si svolge a Sarzana (Sp), dal 30 agosto al 1° settembre, e accoglie le voci di numerose personalità di spicco del panorama culturale contemporaneo. Le riflessioni di scrittori, scienziati, filosofi, storici, atleti, psicanalisti, antropologi e artisti si intrecciano con il concetto di gratitudine, filo conduttore di questa XXI edizione. Il programma prevede anche una sezione per bambini e ragazzi (festivaldellamente.it).