

La gratitudine

Considerazioni psicopedagogiche

ALDO BASSO

È una virtù di cui si parla poco e nel lessico psicopedagogico questa parola ritorna raramente. Eppure l'esperienza degli effetti benéfici della gratitudine, sia per chi la esprime che per chi ne è il destinatario, influisce significativamente sul benessere psichico delle persone. Merita, dunque, che se ne parli e si rifletta sul significato che essa ha in campo educativo.

L'esperienza della gratitudine

La gratitudine si indirizza in genere a qualche persona ed è possibile soltanto nello spazio della libertà: dove c'è obbligo o si accampa una pretesa essa non ha ragion d'essere. La gratitudine nasce dalla consapevolezza di ciò che ci è dato di bene e di utile. Ci rendiamo conto che se ci troviamo in questo mondo, se siamo diventati quello che siamo, se possiamo avere ciò di cui abbiamo bisogno è perché non tutto dipende da noi. Nella misura in cui siamo consapevoli di ciò che di buono ci accade nella vita, la gratitudine diventa un sentimento fondamentale che accompagna la nostra esistenza, la allietta e ci è di particolare aiuto per sopportare i disagi psichici. Si è grati, in definitiva, perché si avverte che la vita è un dono.

La riconoscenza è sorretta dalla coscienza che qualcuno provvede ai nostri bisogni fondamentali, ma spunta



anche ogniqualvolta si sperimenta una gioia, si gusta una bellezza. Sentiamo il bisogno, in tutte queste situazioni, di dire 'grazie: ai genitori, alla maestra, a un artista che crea bellezza, al compagno o alla compagna della nostra vita, a chi ci ascolta, a chi lenisce le nostre ferite, a chi ci tratta come persone degne di stima e di fiducia. Siamo grati perché una persona ci dà qualcosa di necessario o di utile, ma avvertiamo anche una profonda gratitudine verso qualcuno semplicemente per il fatto che egli è: delle persone che amiamo, infatti, ci basta che esistano.

La gratitudine nasce come risposta alla generosità, o al coraggio, o all'amore di un altro. Essa, in definitiva, si rivolge a Dio, "datore di ogni bene", e al Suo amore: è Lui che ha voluto che il mondo esista, è Lui che ha voluto che questa persona verso cui sento riconoscenza esista. In Lui, dunque, vediamo la causa ultima della nostra letizia. Anche Cristo ha espresso la Sua gratitudine al Padre; prima di risuscitare Lazzaro, infatti, Egli alzò gli occhi e disse: "Padre, ti ringrazio che mi hai ascoltato..."⁵. In Cristo il sentimento della gratitudine riceve la sua massima nobilitazione.

"La gratitudine è un piacere secondo, che ne prolunga un primo: come un'eco di gioia alla gioia provata, come una felicità in più per un più di felicità. Cosa c'è di più semplice? Piacere di ricevere, gioia di essere felici: gratitudine"². La gratitudine è una forma di amore, è condivisione, "è dono contraccambiato, ma senza perdita e quasi senza oggetto"³. "L'ingratitudine è l'opposto della riconoscenza gioiosa. Impedisce l'accoglienza dell'altro e impoverisce l'anima, perché dove non c'è gratitudine, il dono stesso è perduto"⁴.

Profondo, importante ed originale è, dunque, il significato della gratitudine nella nostra vita. L'apostolo Paolo ne fa oggetto di un comando: "Siate riconoscenti"⁵.

I benefici procurati dalla gratitudine

La gratitudine ha benéfici effetti sia su chi la prova, sia su chi ne è il destinatario. Questi prova gioia, si sente riconosciuto, è confermato e incoraggiato nel suo impegno, ma essa ha riflessi positivi soprattutto su chi la nutre e la esprime. Seguendo Tausch⁶, si possono ricordare i seguenti:

- è un sentimento molto positivo, che si accompagna a una disposizione di accettazione, ad una distensione psico-fisica e a una riduzione dei disagi;
- con la gratitudine la nostra percezione e valutazione sono rivolte all'importanza del bene nella nostra vita, a ciò che di buono ci è toccato e ci tocca in sorte, si ha una percezione più realistica della propria vita e si riduce l'inclinazione a provare amarezza e delusione;

- la gratitudine migliora il sentimento di sé, constatando che si è meritevoli di ricevere così tanto bene, che si è stati e si è oggetto dell'amore di altre persone;
- la gratitudine porta a volte a vedere sotto una luce diversa il nostro passato, a valorizzare maggiormente ciò che di buono abbiamo ricevuto dalle persone e, quindi, a valutare in modo più oggettivo ciò che ci è capitato;
- quando si nutrono sentimenti di riconoscenza si prende maggiormente coscienza che in ogni situazione di rapporto interpersonale si dà e si riceve nello stesso tempo (chi può negare che ci sono state tante persone che gli hanno dato qualcosa nella vita o sono state qualcosa di importante e significativo per lui senza che mai esse lo sapessero?...). La gratitudine ci rende più modesti e umili;
- quando si prende coscienza del bene ricevuto da altre persone e nutriamo gratitudine per questo, si rafforza in noi il sentimento di mutua appartenenza e il vincolo che ad esse ci lega: si creano così rapporti interpersonali più soddisfacenti, si critica di meno e ci si lascia meno andare a brontolii e recriminazioni;
- se abbiamo di frequente il senso della gratitudine nelle circostanze della nostra vita, ci coglie un senso di sicurezza e ci sentiamo favoriti e voluti bene: ciò è l'opposto del sentimento di abbandono e di solitudine. In definitiva, la gratitudine ci fa credere nella bontà del mondo, pur con i suoi lati oscuri e le sue contraddizioni.

Perché è difficile essere grati?

A ben riflettere, ci si rende conto che si ha poca gratitudine di fronte al tanto bene che si è ricevuto e si riceve; oppure può capitare di provare gratitudine quando è troppo tardi per poterla esprimere a chi ci ha fatto del bene. Ciò, come ricorda ancora Tausch⁷, può accadere per diversi motivi.

A volte, riteniamo come cosa ovvia e scontata ciò che ci capita di bene e ciò che riceviamo per le nostre necessità, oppure non siamo a tutta prima chiaramente consapevoli del bene che ci viene fatto: accettiamo un beneficio o un servizio, ma solo gradatamente acquistiamo coscienza di essi. Si è semplicemente superficiali.

In secondo luogo, i nostri pensieri e la nostra attenzione possono essere rivolti soprattutto, se non esclusivamente, a ciò che non abbiamo o a ciò che non è a noi favorevole.

Una spiegazione del fatto che esprimiamo raramente gratitudine può essere anche che noi troppo poco consideriamo ciò che significa sentire l'altrui gratitudine. Quando essa ci viene espressa da qualcuno, infatti, si

Genitori e scuola

prova un'intima soddisfazione e ci si sente maggiormente spronati a compiere buone azioni, mentre avvertiamo amarezza di fronte all'altrui ingratitudine.

In certi casi, ciò che una persona ci ha fatto di bene può essere offuscato da altre esperienze sfavorevoli nei suoi confronti: queste sono come 'in primo piano' e ci impediscono di vedere tutto il resto.

Per le persone che si trovano in uno stato di grande amarezza e depressione diventa assai difficile nutrire gratitudine: questo sentimento è, infatti, in contrasto con l'avvilimento e l'umore nero che esse sperimentano.

Per alcune persone esprimere gratitudine ha il significato di rendersi dipendenti da altri, riconoscere che si ha bisogno di loro, mentre si vorrebbe essere autosufficienti e riuscire da soli. La gratitudine suppone l'umiltà⁸. Oppure può capitare che si provi profonda gratitudine e, tuttavia, ci si vergogna di esprimerla, si è impacciati, non si sa quali parole usare, quali gesti esprimere.

Gratitudine ed educazione

C'è più di un motivo per ritenere opportuno che si parli della gratitudine anche nel campo educativo.

Essa appartiene all'ambito delle virtù: "la gratitudine è la più gradevole delle virtù; non, però, la più facile"⁹. Considerare la gratitudine in riferimento all'ambito educativo significa, dunque, sottolineare ancora una volta l'importanza dell'educazione morale e, più specificamente, la necessità di recuperare la riflessione sulle virtù. Gratitudine è una di quelle parole che oggi rischiano di scomparire dal lessico pedagogico e con essa diverse altre, come ad esempio: bontà, tenerezza, gentilezza, cortesia, pudore, dominio di sé, fedeltà, umiltà, generosità, pazienza. C'è una certa ritrosia a voler impiegare queste parole da parte degli psicologi, che preferiscono parlare di 'assertività', comportamenti 'prosociali', atteggiamenti di 'soccombenza', 'competenza', 'senso critico'... È necessario riprendere il discorso sulle 'qualità morali', è necessario che si parli dell'importanza delle virtù quando si vuole aiutare un bambino a crescere.

Tenendo presente le considerazioni sin qui fatte, è facile comprendere quanto può essere utile creare le condizioni affinché i bambini nutrano sentimenti di gratitudine e sviluppino l'atteggiamento della riconoscenza, il quale avrà senza dubbio effetti positivi sul loro benessere psichico. Di norma non è difficile far sì che i bambini





nutrano sentimenti di gratitudine: nei confronti dei genitori, della maestra, degli amici e di persone care, di tutto ciò che di bello e di buono possono godere nella loro vita. Le parole che s. Francesco ci ha lasciato nel mirabile *Cantico delle creature* possono costituire un prezioso spunto per suscitare sentimenti di stupore e gratitudine nei bambini, che sono così capaci di guardare con occhi estasiati il mondo che li circonda e che a poco a poco si va aprendo loro. Allo stesso modo, anche alcune espressioni tolte dai Salmi possono prestarsi per esprimere concretamente sentimenti di gratitudine, come ad esempio il Salmo 103 oppure il Cantico che si trova nel libro di Daniele¹⁰.

Può capitare, però, che a qualche bambino sia difficile in qualche momento nutrire in sé sentimenti di gratitudine, come dimostra l'episodio seguente capitato in una scuola dell'infanzia. La maestra aveva invitato i bambini a ringraziare il Signore per tutte le cose belle presenti nella loro vita e per il bene ricevuto da tante persone. Di fronte a questo invito un bambino rimase un momento in silenzio, piuttosto corrucciato, e alla maestra che lo sollecitava ad unirsi alla preghiera di ringraziamento rispose con aria triste: "Io non ho nulla di cui ringraziare il Signore, perché Lui ha fatto morire la mia nonna". L'episodio è si-

gnificativo ed invita a riflettere: l'animo umano già nei primi anni di vita può essere così segnato da esperienze di sofferenza e profonda delusione che non si vede più il bene che ci circonda. In situazioni simili sarebbe del tutto fuori luogo voler 'indurre' nel bambino, comunque, sentimenti di riconoscenza; è più rispettoso, invece, saper accogliere empaticamente la sofferenza del bambino stesso¹¹ e trovare il modo di creare in lui condizioni psichiche più favorevoli che permettano di vedere in modo più realistico la propria esistenza.

Il sentimento della gratitudine gioca un ruolo molto importante e significativo in rapporto all'educazione religiosa, la quale costituisce un aspetto particolarmente qualificante del progetto educativo delle scuole dell'infanzia di ispirazione cristiana. È risaputo, infatti, che il sentimento religioso è anzitutto sollecitato e alimentato, nel suo nascere e nel suo primo sviluppo, da due fondamentali sentimenti che l'essere umano sperimenta già nei primi anni della sua vita. Anzitutto lo stupore e la meraviglia per tutto ciò che di grande e di bello ci circonda, poiché siamo avvolti dalla bellezza fin dall'inizio della nostra esistenza. In secondo luogo, la gratitudine per tutto ciò che ci è dato. Che cosa possiamo dare in contraccambio per il dono di contemplare lo splendore commovente di un tramonto o per assistere alla nascita di un bambino o per la grandiosità del mare o per la infinita bellezza dei fiori? A chi dobbiamo dire il nostro grazie commosso e riconoscente di fronte a tanta bellezza, dietro alla quale arriviamo ben presto a presentire l'amore? I cristiani considerano Dio "bellezza di ogni bellezza"¹² ed hanno l'intima convinzione che quanto di bello esiste nel mondo trova la sua sorgente ultima in Lui, come afferma s. Agostino: "Non esisterebbero cose belle, se non derivassero da te"¹³.

Infine, merita che si riservi una parola anche alla gratitudine che colui che educa dovrebbe nutrire mentre svolge il suo servizio. Un'educatrice della scuola dell'infanzia è consapevole di offrire un aiuto prezioso e per certi aspetti insostituibile al bambino che vuole crescere, ma non è difficile immaginare che anche il bambino, a sua volta, si trova nel ruolo di chi 'dà' ed è, quindi, importante per la persona che si occupa di lui. È, dunque, lecito ritenere che nell'esperienza dell'essere educatrici alla scuola dell'infanzia vi sia posto anche per la riconoscenza. Si può parlare dell'educatrice e del bambino come di due modi, diversi ed originali, di dare e ricevere. Che cosa si riceve dai bambini che educiamo? In un opuscolo di s. Agostino sull'insegnamento delle verità della fede agli ignoranti¹⁴ il diacono Deogratias chiede al Santo come potersi salvare dalla incresciosa monotonia di un insegnamento costretto a ripetere indefinitamente le stesse nozioni. La risposta è luminosa: occorre che il

maestro si immedesima talmente nello stato d'animo degli scolari da rivivere la freschezza del loro sentire, innovando di volta in volta il sapere nella loro novità: "In eorum novitate innovamur"¹⁵. Ecco, al di là di ogni retorica e di ogni forma di bambinismo, di che cosa è debitrice un'educatrice ai suoi bambini: attraverso la 'novità' assoluta che ognuno di essi è e rappresenta, ella è provocata e stimolata a rinnovarsi continuamente, ad imparare, a scoprire, ad ammirare insieme ai suoi discepoli. L'insegnamento ha riflessi meravigliosi anche su colui che insegna: Socrate l'ha indicato in modo esemplare. ■

⁰¹ Gv 11,41.

⁰² André Comte-Sponville, *Piccolo trattato delle grandi virtù*, Milano, Casa editrice Corbaccio, 1996, p. 154.

⁰³ André Comte-Sponville, *Piccolo trattato delle grandi virtù*, Milano, Casa editrice Corbaccio, 1996, p. 154.

⁰⁴ Conferenza Episcopale Italiana, *Lettera ai cercatori di Dio*, 12 aprile 2009, n. 2.

⁰⁵ Col 3,15.

⁰⁶ Reinhard Tausch, *Per vivere serenamente*, Milano, Edizioni Paoline, 1992, pp. 360ss.

⁰⁷ Reinhard Tausch, *Per vivere serenamente*, Milano, Edizioni Paoline, 1992, pp. 354ss.

⁰⁸ "C'è umiltà nella gratitudine e l'umiltà è difficile... Ciò che la gratitudine insegna, tuttavia, è che esiste anche un'umiltà gioiosa, o una gioia umile, perché sa di non essere la sua stessa causa, né il suo stesso principio, e che tanto più se ne rallegra (che piacere nel dire grazie!) perché essa è amore, e non di sé in primo luogo né soprattutto, perché si sa debitrice, se si vuole, o meglio (giacché non c'è nulla da rimborsare) perché si sa colmata - di là da ogni speranza e anteriormente a ogni aspettativa - dall'esistenza stessa di ciò che la suscita, che può essere Dio, quando si crede, che può essere il mondo, che può essere un amico, uno sconosciuto, che può essere chiunque, perché essa sa di essere oggetto di una grazia, ecco, che è forse l'esistenza, o la vita, o il tutto, e che essa restituisce, senza sapere né a chi né come, perché è bene rendere grazia, rallegrarsi della propria letizia e del proprio amore, le cui cause sempre ci superano, ci contengono, ci fanno vivere, ci trasportano" (André Comte-Sponville, *Piccolo trattato delle grandi virtù*, Milano, Casa editrice Corbaccio, 1996, pp. 157-158).

⁰⁹ André Comte-Sponville, *Piccolo trattato delle grandi virtù*, Milano, Casa editrice Corbaccio, 1996, p. 154.

¹⁰ Dan 3,51-90.

¹¹ Rimando, a questo proposito, ad un articolo di prossima pubblicazione su 'Prima i Bambini', dal titolo: *Il bambino, la sofferenza e la morte*.

¹² S. Agostino, *Le Confessioni*, 3, 6, 10 (mi riferisco all'edizione delle opere di s. Agostino curata dalla Editrice Città Nuova).

¹³ *Ibidem*, 4, 10, 15.

¹⁴ *De catechizandis rudibus*.

¹⁵ Letteralmente: "attraverso la loro novità noi ci rinnoviamo".