

VITA E PSICOLOGIA

PROVARE A ESPRIMERE
GRATITUDINE

DI PAOLO DI STEFANO

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

074898

Come spesso accade, la letteratura dice (quasi) tutto meglio di tutti. All'inizio del capitolo IX dei *Promessi sposi*, vediamo Agnese, Lucia e Renzo scendere dalla barca, sulla riva destra dell'Adda, dove sono approdati per mettersi in salvo obbedendo al consiglio di fra Cristoforo. Li ha accompagnati un pescatore e, nel dire grazie in coro con le due donne, Renzo sta per tirar fuori qualche «quatrinello» di ricompensa. Al grazie, il barcaiolo risponde: «Di cosa? (...) siam quaggiù per aiutarci l'uno con l'altro», e ritira la mano «quasi con ribrezzo» di fronte all'offerta pecuniaria.

Che cosa ci dice questa scenetta memorabile? Ci dice varie cose: la riconoscenza più autentica nasce da un dono gratuito; il dono gratifica non solo chi lo riceve ma anche chi lo compie, se lo compie con il proposito di aiutare l'altro da pari a pari, per puro spirito di generosità, non caritatevole. Ecco, in pochissime righe, la fenomenologia della gratitudine: argomento al quale sarà dedicato il prossimo **Festival della Mente** di Sarzana (30 agosto - 1 settem-



MAX WEBER
SOCIOLOGO ED
ECONOMISTA
TEDESCO (1864-
1920) HA ESPRESSO
IL CONCETTO DI
«DISINCANTO DEL
MONDO» NEL
SAGGIO *LA SCIENZA
COME PROFESSIONE*,
PUBBLICATO NEL
1919

mila infermiere anziane, è che nutrire un sentimento di gratitudine (verso la vita, verso il mondo, verso l'umanità, anche verso sé stessi) allunga letteralmente la vita, ovvero è una sorta di «igiene mentale» che fa vivere meglio, riduce la depressione e l'ansia, arrivando a diminuire i tassi di morte precoce. Va tenuto presente che, come ha segnalato di recente la psicoterapeuta Maria Beatrice Toro, esiste anche una gratitudine «tossica», che consiste nell'obbligo di sentirsi grati anche quando non siamo pienamente soddisfatti, quasi fosse una colpa riconoscere la propria frustrazione.

Purtroppo, è anche vero, come suggerisce Mortari, **che in certi momenti storici si perde la consapevolezza delle cose essenziali**, e tra queste c'è senza alcun dubbio la capacità o, meglio, la virtù di essere riconoscenti con una parola o con un sorriso. Basta pensare a quanto sia venuto meno il senso di riconoscenza nei confronti degli anziani - nonni, genitori, piccoli e grandi maestri - in quello che viene definito da qualche anno il Paese del risentimento e del rancore: umori, sia chiaro, che non colpiscono soltanto l'Italia, ma che da noi sono visibilmente cresciuti.

LA CURA, DI NOI E DEGLI ALTRI, È ESSENZIALE. RIDUCE L'ANSIA E LA DEPRESSIONE. FINO A DIMINUIRE I TASSI DI MORTE PRECOCE

bre), diretto da Benedetta Marietti. Sarà la filosofa Luigina Mortari a tenere la lectio magistralis, intitolata *Sulla gratitudine, ovvero la gioia della cura*. Perché la gioia della cura? «La cura è essenziale per la vita, è irrinunciabile aver cura di noi e degli altri», dice Mortari, che sul tema della cura come qualità essenziale dell'essere umano, pratica fondamentale per la costruzione di un mondo vivibile, ha scritto vari libri coniugando pensiero filosofico ed esperienza sul campo (negli ospedali, nelle scuole, nei centri della socialità e della salute).

La cura priva di calcolo provoca un piacere etico nel constatare che si è fatto il necessario per l'altro e lo si è fatto nel migliore dei modi. La parola gioia è detta in greco charis, un termine che indica anche la riconoscenza. Gioia e riconoscenza quasi coincidono. **E non è solo gioia ma salute fisica.** Lo dimostra incredibilmente una recente ricerca apparsa su *JAMA Psychiatry*, una rivista medica americana, di cui ha scritto Paola D'Amico nell'inserto *Buone notizie*. La buona notizia, desunta da un sondaggio su circa 50

«Invece, senza gratitudine non è possibile costruire una comunità», spiega Mortari, «perché senza riconoscere all'altro il valore delle sue azioni non c'è società e non c'è politica. Non c'è sviluppo possibile se si ignorano o si disprezzano i meriti e le fatiche delle generazioni passate, al netto degli inevitabili errori che i nostri predecessori possono aver commesso. «Per i vecchi» osserva Mortari «la gratitudine dei figli e dei nipoti è un nutrimento dell'anima». In questa dinamica, che potrebbe sembrare unilaterale (il figlio deve essere grato al genitore per essere stato messo al mondo), lo psicologo Matteo Lancini, autore di un saggio intitolato *Sii te stesso a modo mio*, inserisce un interrogativo meno prevedibile: è giusto che la gratitudine dei figli si spinga al punto da crescere facendosi carico delle contraddizioni e delle fragilità dei padri, delle madri, degli educatori?

Fatto sta che la logica calcolante, la ricerca furiosa dell'utile che va oltre l'utile e il conseguente squilibrio economico (una «polarizzazione senza etica») non lasciano molto spazio all'esercizio della virtù.

VITA E PSICOLOGIA

Con alcune pregevoli eccezioni, per fortuna: nei luoghi di cura. Dove gli operatori sociali e medici lavorano spesso per compensi molto vicini alla gratuità. Certo, qualche volta "almeno" un ringraziamento di circostanza sarebbe dovuto e però non arriva neanche quello, nemmeno tra persone di indiscutibile qualità civile. È famosa la frase che Cesare Pavese rivolse, tra ironico e sdegnato, all'amico Norberto Bobbio nel 1943 dopo avergli fatto gli auguri per le nozze: «Potresti anche dirmi grazie». A proposito di comunità riconoscente, Italo Calvino, che era nello stesso giro di amici torinesi, ha scritto parole importanti sul debito di gratitudine nel libro sul Cottolengo, *La giornata di uno scrutatore*, dove un ospite della casa di cura torinese dice al protagonista Amerigo Ormea: «Io so fare tutti i lavori da me [...]. Sono le suore che mi hanno insegnato. Qui al Cottolengo facciamo tutti i lavori da noi. Le officine e tutto. Siamo come una città. Io ho sempre vissuto dentro il Cottolengo. Non ci manca niente. Le suore non ci fanno mancare niente. Grazie alle suore sono riuscito a imparare. Io senza le suore che mi aiutavano sarei niente. Ora io posso fare tutto. Non si può dire niente contro le

Sotto lo scrittore Italo Calvino (1923-1985) e lo scrittore, storico e politico Francesco Guicciardini (1483-1540)

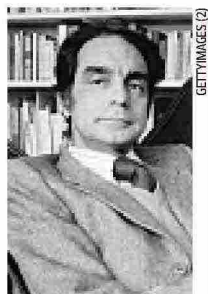
e intelletto fossero due entità del tutto separate. «Damasio ci insegna che per avere emozioni il cervello da solo non basta, ci vuole un corpo». Insomma, per semplificare molto, le emozioni cambiano il nostro stato somatico: «Ogni sentimento attiva un'interfaccia tra cervello e corpo», precisa Magistretti. Che vorrebbe rispondere a una domanda: «Se la gratitudine, specie quando è inaspettata, è una ricompensa che produce piacere, quali sono i circuiti cerebrali implicati nel tradurre la percezione della riconoscenza in una nuova condizione somatica di benessere?». E aggiunge: «Oggi, le tecniche di imaging funzionale permettono di monitorare quali zone si attivano durante lo sviluppo di un'emozione». Ancora una volta va segnalato quanto sia notevole nella gratitudine, secondo Magistretti, la positività simmetrica che si realizza in chi la esprime e in chi la riceve. Un doppio beneficio.

Nonostante tutto, la gratitudine resta da sempre un sentimento decisamente fuori moda. Lo scriveva già Guicciardini: «Non vi spaventi dal beneficiare gli uomini la ingratitudine di molti». È vero tanto più in un'epoca di narcisismo trionfante in cui gli unici

OGNI EMOZIONE ATTIVA UN'INTERFACCIA CERVELLO-CORPO. QUINDI, SÌ, CARTESIO SBAGLIÒ A CONSIDERARE L'INTELLETTO UN'ENTITÀ SEPARATA

suore. Come le suore non c'è nessuno».

Le emozioni e i sentimenti sono concetti prodotti dal nostro cervello ma sono insieme esperienze vissute dal corpo: forse con questa semplice constatazione pronunciata dal neurobiologo italiano (che insegna a Losanna) Pierre Magistretti si spiegano i risultati della ricerca americana cui si accennava: gli effetti benefici della gratitudine sulla longevità. «Un tema fondamentale è capire come un sentimento positivo o negativo possa generare uno stato di benessere o di disagio», dice Magistretti. Detto ancora con maggiore chiarezza: si tratta di cogliere i meccanismi per cui la virtù fa star bene. I numi tutelari a cui Magistretti confessa di essere grato sono: da una parte lo psicologo americano William James, contemporaneo di Freud e studioso del rapporto tra le percezioni e le risposte del corpo; dall'altra il neuroscienziato portoghese Antonio Damasio, a cui si deve un monumento della scienza come il saggio *L'errore di Cartesio*. L'errore cui si allude nel titolo consisteva nell'idea, diffusa per secoli, che emozione



meriti (veri o inventati) vengono attribuiti a sé stessi (idem i complimenti). Il refrain che abbonda sulle bocche dei governanti è l'orgoglio di ciò che si è fatto, anche quando ci sarebbe pochissimo da essere orgogliosi. Colpiscono piuttosto i segnali contrari, quelli, rarissimi, in cui l'eccesso di vanità soccombe all'umiltà. Non deve meravigliare che gli esempi migliori arrivino dal basso. Un terzino che ha fallito la partita dell'Europeo e che ringrazia il proprio allenatore per averlo confermato nonostante tutto: stiamo parlando di Giovanni Di Lorenzo, che dopo il match catastrofico contro la Spagna ha riconosciuto che nessun altro, se non Spalletti, l'avrebbe fatto ancora giocare. Un altro calciatore che lascia Firenze dopo molti anni e compera una pagina sulla *Nazione* per dire grazie (e arrivederci) ai tifosi. Una città, Faenza, che organizza una giornata per ringraziare i volontari un anno dopo l'alluvione. Due ventenni, Larisa e Jonathan, che terminato il servizio civile alla Misericordia di Empoli affermano: «Sentirsi ringraziare è il regalo più bello».

© RIPRODUZIONE RISERVATA