



9

Elisa Tamagni



## GRAZIE: ABILITA' SOCIALE

Secondo gli psicologi della psicologia positiva, dicendo 'grazie' non solo rispettiamo le buone maniere, ma ci facciamo anche del bene.

Alcuni studi hanno infatti dimostrato che essere grati a qualcuno può migliorare il nostro benessere, il livello di buona salute fisica, può rafforzare le nostre relazioni sociali, produrre stati emotivi positivi e aiutarci a far fronte in modo migliore ai periodi di stress nella nostra vita.

Dobbiamo ringraziare perché vogliamo che l'altra persona sappia che attribuiamo valore a quello che ha fatto per noi e, magari, la incoraggiamo così ad aiutarci anche in futuro.

Dire grazie soddisfa il bisogno di essere apprezzati, di essersi sentiti socialmente preziosi. Questa sensazione di avere valore per gli altri aiuta le persone a superare quei fattori che le inibiscono nel prestare aiuto. Spesso non siamo sicuri che il nostro aiuto sia davvero desiderato e sappiamo che, se accettiamo di aiutare gli altri, potremmo andare anche verso un fallimento. Il ringraziamento ci rassicura dunque sul fatto che l'altro attribuisce valore al nostro aiuto e, così facendo, ci motiva ad offrirne di più.

E' probabile che l'effetto di un ringraziamento per il comportamento prosociale sia più potente sulle persone che

non si conoscono, perché gli estranei sono più cauti nell'aiutarsi a vicenda. Dal momento che, per la maggior parte di noi, ringraziare gli altri per i favori che riceviamo è abbastanza normale, non ci facciamo molto caso, ma psicologicamente questo ha un effetto molto importante sia nella persona che dà, sia nella persona che riceve.



Gli studi dimostrano che la gratitudine è molto più che una "delicatezza sociale", o un modo per far sentire meglio chi ha ricevuto qualcosa, ma rassicura gli altri sul valore del loro aiuto, sul fatto che esso è stato effettivamente apprezzato e incoraggia la messa in atto di ulteriori comportamenti prosociali.

"Grazie" significa essere riconoscente per ciò che qualcuno fa solo ed esclusivamente per noi, detto in modo sincero per l'attenzione che ci viene data. Ma essere grati per ciò che si riceve, aiuta a vivere meglio, a sentirsi amati a non alimentare le invidie ed apprezzare i piccoli particolari della vita. Molte persone pensano di umiliarsi nel ringraziare, perché significherebbe essere in debito con gli altri.

La nostra società ha bisogno di recuperare l'esperienza di gratitudine e del dono perché si tratta di gesti e comportamenti fondamentali della relazione umana. Ma all'atto pratico le persone si scoprono incapaci di ringraziare in maniera adeguata perché sono troppo narcisiste e orgogliose.

Chi è riconoscente acquista un valore speciale e anche i dettagli semplici di una giornata risultano più positivi. Chi esprime riconoscenza è una persona umile, quindi matura e consapevole da ammettere di avere dei limiti che si integrano e compensano con quelli degli altri.

Per stimolare chi ci sta intorno a ringraziare bisogna avere coraggio di far notare, con i giusti modi, il proprio dispiacere *"sono rimasto deluso perché non hai capito quanto ti ho donato"*, non significa pretendere un risarcimento ma educare gli altri a una sensibilità arrugginita.

Un altro modo per sensibilizzare alla gratitudine è coinvolgere gli amici più cari in una sorta di gioco della verità intorno alla domanda *"a chi devi essere più riconoscente?"*. Si tratta di un modo per riflettere e far riflettere su quanto di buono



si è ricevuto dalla vita. L'esercizio più utile è quello di ripensare alla giornata trascorsa, dopo essere andati a letto, e individuare i momenti in cui siamo stati aiutati dagli altri e come abbiamo ringraziato. Siamo soddisfatti o potevamo fare di meglio?

Ogni nostra azione, ma anche ogni pensiero e parola, ha immancabilmente un effetto nell'ambiente in cui viviamo e sugli altri esseri viventi, così come ogni azione, pensiero e parola compiuta dagli altri, anche apparentemente lontani da noi, in qualche modo influenza la nostra esistenza. Ognuno, senza eccezioni, appartiene a questa rete di sostegno reciproco, di cui ciascuno beneficia nella misura esatta in cui contribuisce a renderlo più ricco e armonioso.

Esiste uno stretto legame tra la nostra infelicità (quel senso di malessere che ogni tanto ci attanaglia e quel senso di incompiutezza che a volte sentiamo) e la gratitudine, o meglio, l'assenza di gratitudine.

La gratitudine è una qualità del cuore, del Sé, e può esser attivata attraverso la nostra coscienza e la nostra volontà, scegliendo istante dopo istante che vita vivere, ma soprattutto con che tipo di atteggiamento. Non è la felicità a renderci grati, ma è la gratitudine a renderci felici, perché gratitudine significa provare grande pienezza, sentirsi compiuti, apprezzando esattamente ciò che è in ogni momento.

La gratitudine è prima di tutto un'operazione della mente: consiste nel riconoscere in ogni momento il valore di ciò che la vita ci offre. Ciò che prima non aveva valore adesso ce l'ha e questo provoca la liberazione delle emozioni. Se riconosciamo il valore di ciò che abbiamo, ci sentiamo ricchi e fortunati. Se non lo riconosciamo ci sentiamo disgraziati e infelici. Il malcontento ci rosicchia dentro e la critica e la lamentela diventano il rumore di sottofondo che accompagna le nostre giornate. Non a caso alcuni psicologi affermano che la depressione si sviluppa non tanto per ciò che ci succede nella vita, ma per ciò che diciamo a noi stessi giorno dopo giorno, il nostro monologo interiore. Se criticiamo continuamente noi stessi e gli altri, ciò che non va bene, non possiamo certo poi pretendere di essere gioiosi. La capacità di distinguere e riconoscere il valore anche in situazioni umili è essenziale per essere felici.

1. chi sa essere grato è più felice
2. la gratitudine fa bene, alla salute e alla psiche
3. saper dire grazie aiuta il rapporto con gli altri

