

FrancoAngeli

Saggi e studi

PSICOLOGIA

Paola Farneti

Gratitudine, dono, perdono, spiritualità

Le emozioni positive
nella vita individuale e sociale



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Paola Farneti

Gratitudine, dono, perdono, spiritualità

Le emozioni positive
nella vita individuale e sociale

FrancoAngeli

PSICOLOGIA

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2010, 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Introduzione	pag.	7
---------------------	------	---

Parte prima La gratitudine

1. Che cosa vuol dire essere grati?	»	13
1. Alla ricerca del significato: etimologia e prospettive interpretative	»	13
2. Uno sguardo storico: l'eredità del passato	»	20
3. Due approcci filosofici: amicizia e gratitudine in B. Spinoza e in A. Smith	»	22
4. La gratitudine nelle teorie psicologiche	»	25
2. Il contributo della Psicologia Positiva	»	27
1. La rivalutazione degli aspetti positivi dell'esistenza	»	27
2. La gratitudine stimola il comportamento morale	»	31
3. Gratitudine e relazioni interpersonali	»	32
4. Sentirsi grati verso agenti non-umani	»	35
5. Gratitudine e desiderabilità sociale	»	38
6. Dire grazie fa bene alla salute: studi empirici volti a evidenziare il rapporto fra esperienza della gratitudine e benessere personale	»	39
3. Psicologia dello sviluppo	»	47
1. La gratitudine nella prima infanzia	»	47

2. Quando i bambini riescono a provare il sentimento della gratitudine?	pag.	50
3. Adolescenti ingrati?	»	54
4. Genitori in crisi nell'era digitale	»	56
5. L'autismo digitale degli adolescenti "sdraiati"	»	60
6. Una nuova forma di dipendenza: la <i>digital addiction</i> o <i>dipendenza digitale</i>	»	63
7. Gratitudine, gentilezza, educazione, parole da non dimenticare	»	67

Parte seconda

Dono, perdono, spiritualità

4. Dono e perdono: quando l'altro ti fa sentire più grato	»	73
1. Le ambiguità del dono fra antropologia e filosofia: il contributo di Mauss, Derrida, Marion, Lévinas e Adorno	»	73
2. La bontà del dono sta nella qualità della relazione	»	80
3. Il perdono: sue caratteristiche, significati, motivazioni	»	84
4. Cosa significa perdonare?	»	87
5. Aspetti cognitivi ed emotivi della capacità di perdonare	»	94
6. Perdono, gratitudine, punti di convergenza	»	96
5. Spiritualità, religione/religiosità nelle interpretazioni psicologiche	»	101
1. Esperienza spirituale e ricerca di significati	»	101
2. Differenze di genere	»	107
3. Spiritualità/religiosità, emozioni positive, salute fisica e mentale	»	109
4. Spiritualità nella pratica clinica	»	114
Conclusioni	»	117
Bibliografia	»	125

Introduzione

Quando si decide di scrivere un libro o di iniziare una ricerca, spesso la motivazione nella scelta di alcune tematiche trova le sue radici nel fertile terreno delle esperienze della vita quotidiana ed anche, perché no, nelle preoccupazioni e negli interrogativi condivisi da molti – in particolare genitori, nonni, insegnanti – nei riguardi delle giovani generazioni, che sembrano aver dimenticato alcuni “buoni sentimenti”, come la *gratitudine*, quella capacità che porta una persona a prendere coscienza di quanto deve agli altri del suo benessere, riconoscendo appunto i vantaggi che ha ricevuto o riceverà dai suoi simili a partire dalle figure significative, in primo piano i genitori e la famiglia. Non si tratta, come vedremo in seguito, di una semplice nostalgia delle “buone maniere” o del bisogno di cortesia che la vita civile imporrebbe, ma di un sentire che viene dal profondo, una risposta empatica per ciò che si ritiene donato dagli altri, e non un atto dovuto. Quanto spesso sentiamo i genitori dire ai figli, già fin dalla primissima infanzia “ringrazia, dì grazie” quando ricevono un regalo! Un suggerimento, questo, che non è solo un fatto normativo, come spesso si crede, o una semplice formula imposta dall'esterno, ma un modo che serve ad aiutare i bambini a comprendere e ad apprezzare la relazione con gli altri, una prima lezione alla scoperta delle dinamiche del dare e del ricevere, forse un buon *imprinting* per l'apprendimento dell'altruismo. Se i bambini piccoli sono più sensibili – forse perché più forte è l'attaccamento alle figure genitoriali – e se quindi la gratitudine, come ha ipotizzato Melanie Klein, può costituire un'esperienza emozionale molto primitiva nella relazione con il seno materno, poi le cose cambiano, come vedremo, finché nell'adolescenza (ci riferiamo soprattutto ai nostri ragazzi dell'era digitale) assistiamo ad

una paurosa “caduta” non solo delle espressioni di gratitudine (diventa faticoso dire grazie), ma anche del sottostante sentimento empatico alla base della sensibilità alle vicende degli altri (penso all’indifferenza o alla mancanza di compassione di fronte a scene di guerra, cataclismi, violenze viste ad esempio in tv). Ciò è dovuto, in parte, a quel fisiologico senso di ribellione che rende i ragazzi in crescita inquieti, polemici e insofferenti verso le regole (l’adolescenza è l’età ingrata per eccellenza!), in parte ai nostri contesti sociali e ai mass media che incitano al più sfrenato ed egoistico consumismo, complici anche le nuove attrazioni tecnologiche che sicuramente influiscono sulle modalità dei giovani e giovanissimi di comunicare con gli altri e di vivere le proprie emozioni. La mia generazione, ed anche quella dei miei figli, ha avuto l’opportunità di sperimentare e di vivere le proprie esperienze relazionali prima dell’avvento del computer e di internet, ciò che ci permette di fare dei paragoni fra queste due epoche (perché di svolte epocali si tratta), e di valutare il cambiamento nello stile di vita di genitori e figli e le nuove modalità di comunicazione, per poter capire ed anche essere in grado di gestire i comportamenti che i nuovi modelli tecnologici hanno portato non tanto sul piano della facilitazione delle nostre attività quotidiane (su cui è inutile soffermarci e su cui è stato scritto molto), ma soprattutto dal punto di vista antropologico e psicologico. L’era digitale facilita l’incontro (virtuale) con gli altri, ma cosa ne è dei rapporti “reali”? Cambia la struttura del nostro pensiero, si modifica il nostro linguaggio, ma che cosa succede alle nostre emozioni? E soprattutto ci si domanda come viene oggi vissuta questa particolarissima attitudine, la riconoscenza e/o gratitudine, che sembra non essere solo un’emozione in sé positiva nei rapporti sociali, ma anche uno strumento prezioso per la nostra salute, capace di migliorare ed arricchire il nostro stile di vita, di alimentare i rapporti interpersonali, di ridurre i livelli di ansia e di depressione, di affrontare meglio le difficoltà e la sofferenza: infatti nell’accettazione e nel riconoscimento dell’aiuto che gli altri ti offrono, c’è il senso di fiducia nella solidarietà, nella bontà dei tuoi simili e nell’altruismo, in altre parole una visione per così dire ottimistica della vita e non il sospetto, l’isolamento e la diffidenza, frutto spesso di atteggiamenti egoistico-individualistici o addirittura di disagi mentali. Il sentimento della gratitudine è associato spesso ad altre emozioni prosociali, come la generosità, la propensione ad aiutare, comprendere e perdonare gli altri. Spesso le riflessioni e le ipotesi che si fanno su questa sorta di “*forgotten factor*”,

o “*endangered virtue*” come è stata definita oggi la gratitudine, possono sembrare affrettate e semplicistiche, dirette a demonizzare le nuove tecnologie, ma sicuramente la questione della dipendenza digitale, soprattutto dei giovanissimi, sta creando, complici anche i mass media, un vero e proprio allarme sociale con la necessità di fornire delle risposte. Proprio per questo è necessario tener presente una serie di studi e di ricerche sulla gratitudine e più in generale sulle emozioni positive che si sono sviluppati in questi ultimi decenni nella comunità scientifica globale, per comprendere gli aspetti strutturali e funzionali di questa “virtuosa” emozione, e verificarne la presenza o l’assenza nel corso dello sviluppo: ciò ci consentirà, da una parte di valutare con maggiore attenzione la denuncia – emergente dalla psicologia del senso comune, ma anche da molti interventi pedagogico-scientifici – di una sua mancanza soprattutto fra le giovani generazioni, dall’altra di individuarne anche i molteplici legami con il vissuto cognitivo-emozionale di altri sentimenti o virtù come *il perdono, l’empatia e l’altruismo* e con le trasformazioni che queste risposte positive hanno subito nella nostra società globale. Occorre inoltre fare presente – ma questa è una osservazione quasi banale che vale per molti concetti psicologici – che, mentre certe parole od espressioni entrate nel nostro lessico quotidiano sono immediatamente comprensibili da tutti (riusciamo cioè a capire bene cosa vuol dire per esempio: “sei un ingrato”, o “ti sono grato per la tua partecipazione”), la stessa parola tradotta nel linguaggio scientifico ci pone di fronte ad una serie di problemi interpretativi connessi ai vari contesti ed alle definizioni non sempre univoche che gli studiosi hanno elaborato, come potremo vedere attraverso l’analisi dei vari contributi; non solo, ma le difficoltà legate al tentativo di fornire un quadro sistematico della psicologia della gratitudine e di altre emozioni positive sono dovute anche al fatto che molte ricerche non descrivono con chiarezza il costrutto teorico di base e ciò rende più problematico il confronto.

Questo lavoro è articolato in **due parti**, la **prima**, più ampia, sulla **gratitudine** con particolare riferimento alla sua etimologia e definizione e tenendo presente i contributi teorici e sperimentali di studiosi del passato e del presente e soprattutto della *Psicologia Positiva*. Come possiamo vedere dai titoli saranno presi in esame differenti aspetti della gratitudine in rapporto alle varie fasi vitali, dalla prima infanzia all’adolescenza, all’età adulta con un’attenzione particolare agli effetti positivi che questa emozione sembra produrre sul benessere personale, sulla

salute fisica e mentale e sulle relazioni sociali. Poiché la tematica della gratitudine – che quindi in questa prima parte affrontiamo dal punto di vista del destinatario del dono, dei sentimenti che riguardano chi riceve un beneficio – coinvolge sempre una relazione fra chi dà e chi riceve, in questa **seconda parte** la nostra riflessione intende concentrarsi sulla **fenomenologia del dono**, con un’attenzione particolare ai processi psicologici e motivazionali che spingono una persona a donare e che sono alla base del comportamento altruistico, della solidarietà, dell’amicizia, della compassione, ma che possono anche talvolta mascherare interessi e sentimenti negativi. Per concludere ci soffermeremo sulla **psicologia del perdono**, sicuramente l’espressione più alta della disponibilità empatica verso i propri simili, cercando di rilevarne le similarità con la gratitudine e i legami con la **spiritualità/religiosità**, un tema questo (trattato nell’ultimo capitolo) che i ricercatori contemporanei stanno studiando con grande interesse proprio perché sembra contenere in sé un insieme di emozioni positive – come la gratitudine, la gioia, la speranza il perdono – su cui le terapie basate sul *well-being* indirizzano i loro programmi di intervento nel tentativo di migliorare la qualità dei rapporti interpersonali e il benessere fisico e mentale dei loro pazienti.

Pensiamo che il testo, nella forma di un agile saggio di psicologia particolarmente adatto ai corsi universitari, possa interessare anche un più vasto numero di lettori: oltre gli psicologi e gli psicoterapeuti anche tutti quei clinici ed operatori che hanno preso in considerazione le emozioni positive nei loro programmi di intervento. Ma anche pedagogisti e genitori potranno trovarvi utili suggerimenti per ampliare le loro conoscenze in questo campo e rivalutare in modo più attento l’importanza di queste risorse psicologiche.

Parte prima

La gratitudine

1. Che cosa vuol dire essere grati?

“La gratitudine non è solo la principale virtù, ma anche la madre di tutte le altre”.

M.T. Cicerone, *Orazioni*

“Senza l’etimologia non si conosce la realtà e con essa si può rapidamente raccapezzare la forza espressiva delle parole”.

Isidoro di Siviglia, *Etimologie o Origini*

“La gratitudine è un’emozione suscitata da un favore o un beneficio ricevuto; un sentimento di gentilezza e di desiderio di benessere verso il benefattore; [...] una emozione piacevole che consiste in o è accompagnata da benevolenza verso il benefattore, e una disposizione a fare una adeguata restituzione di benefici e servizi, o quando una restituzione non possa essere fatta, con il desiderio di vedere il benefattore prospero e felice”.

N. Webster, *An American Dictionary of the English Language*¹

1. Alla ricerca del significato: etimologia e prospettive interpretative

Se dovessimo rispondere, a livello di *senso comune*, alla domanda: che cos’è la gratitudine?, verrebbe spontanea una risposta che corrisponde in parte alla definizione coniata per la prima volta nel 1828 nel suo famoso dizionario da Webster: è un *sentimento* profondo di *riconoscenza* verso chi mi ha procurato qualcosa di utile, di buono, qualcosa (dono od altro) in grado di migliorare lo stato in cui mi trovo, non solo ma anche capace di suscitare in me emozioni piacevoli (gioia, soddisfazione) e sentimenti positivi (empatia) nei confronti di chi ha compiuto un’azione altruistica a mio vantaggio. Se però vogliamo cercare di capire meglio la complessità di questo concetto e la sua rilevanza in ambito scientifico, bisogna ricordare che, come molte altre parole, la gratitudine può avere significati diversi in relazione ai vari contesti, etico-filosofico, psicologico, sociale, ecc. Per fare solo alcuni esempi, c’è chi la ritiene una virtù morale, chi un’emozione, chi un’azione, chi un sentimento, un’atti-

1. La traduzione è nostra.

tudine, una qualità o addirittura una caratteristica del temperamento o un tratto della personalità, una funzione sociale o perfino una strategia legata alla capacità di *coping*, efficace anche in ambito terapeutico (Sansone e Sansone, 2010). Un altro aspetto dibattuto recentemente riguarda la struttura diadica o triadica della gratitudine²: siamo grati sempre ad un qualche benefattore o referente umano ritenuto l'artefice della nostra esperienza positiva o questa relazione include un terzo elemento, ad esempio l'oggetto ricevuto? Proprio per questo appare utile cercare di comprendere la natura della gratitudine e di proporre una sua definizione partendo proprio da una analisi sulla sua etimologia. Ricercare le componenti originarie delle parole non è un inutile esercizio accademico, ma un mezzo assai fecondo per comprendere importanti fatti, oggetti, fenomeni della realtà umana, che spesso gli automatismi dell'uso quotidiano danno per scontati, e che rivelano una forza espressiva e un potenziale esplicativo maggiore di quanto possiamo immaginare o dedurre da astratte interpretazioni: *gratitudine, riconoscenza, grazie, complimenti, auguri, congratulazioni, ti sono grato, riconoscente, caro, ecc.* e tante altre forme del nostro linguaggio quotidiano, celano profondi insegnamenti per la conoscenza dell'uomo, depositari di una "verità" che spesso dimentichiamo e che si presenta molto più complessa di quanto l'uso concreto della parola lasci intendere.

La radice etimologica della parola è il latino *gratia*, che vuol dire *favore* da cui la parola *gratitudo*³, oltre che il plurale *grazie*, che nel linguaggio quotidiano continua ancora oggi ad esprimere una pluralità di significati fra loro connessi: riconoscenza, amicizia, piacevolezza, gratuità, apprezzamento, gentilezza, soddisfazione, riconoscimento per il bene ricevuto, ringraziamento, ecc. Se ci soffermiamo sulle più comuni definizioni di gratitudine presenti nei nostri dizionari sarà facile trovarvi, magari in modo più sintetico, molti elementi citati da Webster; inoltre le varie definizioni sono molto simili fra loro e questo è già un buon indizio, perché significa che c'è un accordo nella "traduzione"

2. Il concetto triadico presuppone tre variabili: *il beneficiario, il beneficio e il benefattore*. Cfr. Algoe S., Haidt J. e Gable S.L. (2008); quello diadico, più apprezzato, sostiene la presenza di soli due elementi, *il benefattore e il beneficiario*: noi siamo grati sempre e comunque a *qualcuno* (Mc Cullough, Emmons R.A., Tsang J. (2002): la presenza del benefattore è sempre implicita nella relazione diadica, non è necessario invocare il terzo elemento: in altre parole l'oggetto rimanda sempre ad una persona che lo offre.

3. Il termine *gratitudo* non è presente nel latino classico che usa la formula "*gratias agere*", ma si trova nel tardo latino.

della parola in un concetto, nel comune rimando alle radici latine e nella indicazione dei sinonimi che vengono suggeriti. Leggiamo alla voce *gratitudine*: 1) *Sentimento* di affettuosa riconoscenza per un beneficio o un favore ricevuto e di sincera disponibilità a contraccambiarlo (*Devoto-Oli*); 2) *Sentimento* per chi mostra apprezzamento di gratitudine per il bene ricevuto (*Garzanti*); 3) *Impegno affettivo* verso chi ci ha reso un beneficio (*Sabatini-Coletti*); 4) *Sentimento* di riconoscenza verso la persona da cui si è ricevuto un bene (*Gabrielli*); 5) *Sentimento e disposizione d'animo* che comporta affetto verso chi ci ha fatto del bene, ricordo del beneficio ricevuto e desiderio di poterlo contraccambiare (*Enciclopedia Treccani*); 6) *Qualità o condizione* dell'essere grato (*Oxford English Dictionary*).

E similmente alla voce *grato* dai nostri dizionari: *piacevole, bene accetto, gradito, che apprezza, prova, dimostra riconoscenza per i benefici ricevuti*.

Senza voler addentrarci in una disamina troppo ampia e ripetitiva, anche perché quasi tutte le definizioni si assomigliano, possiamo notare da queste poche espressioni alcuni aspetti comuni: innanzitutto la parola *sentimento* o *impegno affettivo* (più vagamente *qualità o condizione*, che si presume però come affettiva) per qualcosa di positivo e di buono donatoci dagli altri. Ci possiamo subito render conto che la parola *sentimento* ci rimanda alla sfera degli *affetti* che, alla pari delle *emozioni*, con cui sono spesso usati interscambiabilmente⁴, non vanno più intesi solo come risposte innate, biologicamente determinate e contrapposte nella loro spontaneità e immediatezza alla ponderatezza della *ragione*, ma esaminate nella loro interazione reciproca con i processi cognitivi: per “sentire” dentro di me gratitudine verso l'altro devo pur sempre “valutare” l'importanza e la bontà dell'azione altrui; ed il termine “riconoscenza” rende conto proprio di una attività *cognitivo-rappresentativa* che ci mette in contatto con le azioni e le intenzioni dell'altro: essere grato verso una persona presuppone la capacità di percepire, ri-conoscere e/o conservare in memoria ciò che abbiamo ricevuto. Se, oltre che nei dizionari, anche nella letteratura scientifica il termine *gratitudine* è con-

4. I sentimenti sono considerati stati affettivi più duraturi e stabili rispetto alle emozioni, che avrebbero un carattere più transitorio e mutevole. Per Damasio (2003) la differenza sta nel fatto che le emozioni sono iscritte nel corpo, i sentimenti sono una produzione della mente: i due “testi” del corpo e della mente, in cui si manifestano – e si possono leggere – emozioni e sentimenti sono però parte di un processo unitario.

siderato prevalentemente un sinonimo di *riconoscenza*, alcuni autori del passato e del presente tendono a metterne in luce, riferendosi proprio alla diversa etimologia dei due termini, delle sottili differenze: Niccolò Tommaseo (1838)⁵ riteneva la riconoscenza come l’“*esterna dimostrazione dell’interna gratitudine*”, e anche oggi, come già notato sopra, la distinzione si gioca sull’idea che la gratitudine (*gratitude*) sia espressione di uno stato affettivo (*feeling*) mentre la riconoscenza (*thankfulness*) sia collegata ai processi cognitivi (*recognition*), alla consapevolezza del beneficio ricevuto od anche alla *capacità di esprimere* esteriormente il proprio apprezzamento. Insomma, per dirla in breve, la gratitudine sarebbe espressione di uno stato interiore profondo, di un vissuto empatico, la riconoscenza invece il prodotto di un atto intellettuale. Anche se in certi casi questa distinzione può essere utile, noi preferiamo in questo lavoro, come già detto sopra, supporre che questa doppia dimensione sia per lo più già implicita nella moderna ridefinizione degli affetti e dei sentimenti. Per questo useremo spesso queste due parole interscambiabilmente, come manifestazioni di uno stesso complesso fenomeno. Bisogna tuttavia tener presente che non sempre gli aspetti affettivi e cognitivi coincidono. Posso talvolta riconoscere l’atto generoso dell’altro ma non provare sentimenti positivi, di vera gratitudine verso chi mi ha beneficato, quando ad esempio la persona non è gradita né stimata oppure se ciò che ricevo non risponde ai miei gusti o alle mie esigenze o riflette interessi personali (come nel caso di un dono fatto con l’intenzione di ottenere in cambio un favore).

Possiamo inoltre sottolineare come il senso di gratitudine sia accompagnato solitamente da un’altra emozione positiva, la *gioia*, non solo per lo stato di benessere e di soddisfazione raggiunto, ma anche perché quest’ultimo è legato all’*empatia* e all’*amore* dell’altro verso di me. In altre parole l’atto o meglio il *dono* che mi porta a dire grazie è innanzitutto un segno di riconoscimento da parte dell’altro della mia identità, delle mie caratteristiche come persona e dei miei bisogni. È insomma una chiara prova della nostra natura sociale, una conferma della capacità umana di incontrarsi, di amare e di meritare di essere amati. Proprio per questo la gratitudine è considerata una delle *emozioni sociali* più significative (insieme all’*empatia*, la *simpatia*, la *colpa* e la *vergogna*), alla

5. Tommaseo N. (1838), *Nuovo Dizionario dei sinonimi della lingua italiana*, Viesieux, Firenze.

quale, secondo recenti e autorevoli studi, come vedremo, è attribuito un ruolo positivo molto importante per il benessere psicologico, la felicità e l'impegno morale degli individui e delle comunità sociali.

L'altro termine ricorrente è *beneficio*⁶, parola peraltro un po' ambigua e forse obsoleta, che richiama un'idea per certi versi materialistica di convenienza, vantaggio o addirittura interesse, tornaconto, spesso associata alle pratiche assistenziali o di beneficenza. La radice latina, *bene-facere, fare del bene*, si presta tuttavia nella sua generalità ad essere interpretata con differenti significati che hanno a che fare con la soggettività individuale e/o con la diversa organizzazione della collettività e del tessuto sociale in cui il singolo è inserito (*bene comune*). Moltissimi sono gli esempi di piccoli o grandi "benefici": un favore ricevuto, una parola di stima e di apprezzamento nei nostri confronti, l'amicizia e la solidarietà del compagno di banco, una carezza o un abbraccio dalla persona a cui vogliamo bene, l'umanità e la competenza del medico che mi ha guarito, una festa di compleanno offerta con entusiasmo, la disponibilità e l'aiuto dei nonni verso i nipoti, e tanti altri gesti che gli altri fanno per noi e che sicuramente ci rendono la vita più facile e per i quali sentiamo non il dovere ma il desiderio di dire "grazie"; per non parlare del prezioso "dono dell'ascolto", la disponibilità ad accogliere – e dunque a condividere – talvolta con un semplice sorriso o piccoli cenni di assenso, gli interrogativi, le difficoltà, le ansie, le gioie di chi ci sta vicino. E ancora a livello sociale, tutte quelle prestazioni, che, benché dovute, spesso sono invece disattese generando un senso di rabbia e di ingratitudine. Al contrario i servizi utili ed efficienti a disposizione del cittadino che rendono più facili e meno stressanti gli spostamenti quotidiani, le buone amministrazioni che combattono la burocrazia e rendono più semplice l'accesso ai servizi pubblici (come quello sanitario), o che favoriscono situazioni di lavoro contrarie ad ogni forma di sfruttamento, una buona politica per l'infanzia... sono tutte condizioni queste che offrono benessere e soddisfazione nei cittadini (*welfare*) e favoriscono una stabile armonia fra il pubblico e il privato, come aveva già intuito Adam Smith (1790). I cittadini che provano gratitudine verso lo stato di cui fanno parte sono consapevoli di meritare i vantaggi e i benefici che il loro paese offre loro (proprio per questo si chiamano *ser-*

6. Il termine nasce sotto la forma di *beneficio ecclesiastico* nell'alto medioevo per indicare il rapporto che si costruiva quando un proprietario cedeva il suo fondo ad un altro (per lo più la chiesa che veniva beneficata).

vizi), ma è indubbio che proviamo gratitudine anche quando sappiamo che sono *dovuti* e proprio la soddisfazione che nasce da questo riconoscimento diviene la base di quel sentimento positivo che scaturisce dall'attribuire eventi a noi personalmente favorevoli alle azioni lodevoli e allo sforzo di un buon governo, quindi degno di attenzione e di rispetto. Bisogna però sottolineare, come appare dalla varietà degli esempi riportati, che il beneficio offerto e ricevuto, soprattutto nelle dinamiche della nostra vita quotidiana, non si limita alle sole cose materiali, ma sottende sempre il dono della *relazione*, e in particolare di quella modalità empatica che ci pone in sintonia con gli altri, che saranno così in grado di provare l'esperienza positiva della gratitudine e di rinforzare la fiducia nel sostegno e nella disponibilità verso i propri benefattori, siano questi persone fisiche che istituzioni pubbliche.

Anche se è vero che “non si è grati in assoluto, ma si è grati a qualcuno per qualcosa” (Poliseno, 2005) non possiamo non tener conto di quel senso di riconoscenza legato ad una dimensione trascendente-spirituale, non necessariamente religiosa, che ci porta ad essere grati per lo stesso dono della vita, della salute, del benessere di cui godiamo, gratitudine legata anche al senso di stupore che ci fa commuovere di fronte allo spettacolo della natura, ai misteri dell'universo, alla bellezza della musica e dell'arte, “doni preziosi” che ci procurano gioia e impensabili “benefici” dal punto di vista della nostra crescita culturale e spirituale. Quindi, come vedremo in seguito, si può provare gratitudine anche nei confronti di chi non abbiamo avuto l'opportunità di incontrare fisicamente (un ente creatore, artisti, politici, poeti) o che non riusciamo a identificare in modo distinto, ma che viene vissuto e percepito come artefice di una qualche utilità per noi.

Un terzo aspetto che troviamo sottolineato solo in alcune definizioni riguarda la disponibilità a contraccambiare il favore ricevuto: se Aristotele pensava che solo la *restituzione reale* e non il sentimento della riconoscenza fosse necessario per l'azione politica e San Tommaso riteneva che il “sentimento di affettuosa riconoscenza per un beneficio ricevuto” comprendesse “la sincera e completa *disponibilità a contraccambiarlo*”⁷, pochi sono gli studiosi dei nostri giorni che hanno condiviso questo aspetto: più numerose invece quelle ricerche volte

7. Del Sasso G., Coggi R. (1996), *Compendio della Summa Teologica di San Tommaso d'Aquino*, EDS Edizioni Studio Domenicano, Bologna.

ad escludere dalla gratitudine il carattere di obbligo morale, evitando qualsiasi riferimento a quello stato d'animo caratteristico del "sentirsi in debito". Ciò significa che la gratitudine è legata al *sensu di gratuità*, è "una risposta gratuita alla gratuità del dono", non va quindi considerata un debito morale, semmai un debito affettivo, anche perché in molti casi appare difficile se non impossibile restituire quanto abbiamo ricevuto: Simmel (1950) ha notato che alcuni doni non possono essere ricambiati, ma generano un sentimento di fedeltà e di riconoscenza permanente; anche se le buone azioni ricevute possono innescare il desiderio (inteso come disposizione d'animo) di contraccambiare in vari modi l'atto di generosità di cui si è potuto godere, non sembra corretto parlare di *reciprocità* perché all'atto del benefattore non segue necessariamente la restituzione da parte del beneficiario, ciò che trasformerebbe un atto di generosità, di amicizia e di solidarietà in una sorta di baratto sottoposto alle leggi del mercato. La gratitudine è dunque qualcosa di più e di diverso della capacità di "ripagare" (essere obbligato, tenuto a, ecc.) i benefici ricevuti, ma si configura piuttosto come un'emozione positiva che serve a costruire delle relazioni sociali, che lega noi stessi all'attenzione degli altri. È stato dimostrato inoltre che la gratitudine non è solo una risposta alla generosità e alla gentilezza altrui, ma costituisce un fattore motivante, in grado di incentivare altri atti generosi da parte del benefattore e simili azioni altruistiche nel ricevente, non solo ma spesso coinvolgendo in questo scambio virtuoso anche terzi, inizialmente estranei alla relazione⁸.

La gratitudine è stata definita come "l'adesivo che lega i membri di una società fra loro" (Mc Cullough *et al.*, 2002), un legame-chiave nella dinamica fra il ricevere e il dare, un elemento presente nell'amicizia e un fattore importante, come abbiamo già notato, per mantenere la stabilità e il benessere all'interno della società (*welfare*) oltre che la pace e il reciproco aiuto e la fratellanza fra i popoli.

Un'ultima questione relativa al significato della gratitudine riguarda il *rapporto fra il sentimento e la sua espressione concreta, tangibile*, di cui la parola *grazie*, che impariamo ad usare fin da piccoli e che accompagna costantemente i nostri scambi interpersonali, è senz'altro la forma verbale più diffusa ed usata in ogni parte del mondo, accanto ad altre formule di cortesia (ti sono grato, esprimo la mia riconoscenza, mi

8. Szczesniak *et al.* (2010) parlano a questo proposito di "reciprocità indiretta".