

Dite grazie, per favore

Il caffè delle mamme - Un libro ci aiuta a spiegare ai nostri figli che un semplice grazie a cuore aperto è prezioso per chi lo riceve ma anche per chi lo dice e che può essere un buon antidoto contro la perenne insoddisfazione

/ 19.07.2021
di Simona Ravizza

Alleniamoli a dire grazie! Anche, e forse soprattutto, in quest'estate di riconquistata (ma ancora precaria) libertà possiamo riflettere sull'importanza di insegnare ai nostri figli a ringraziare. Non come strategia per evitare figuracce con parenti, amici e docenti, ma come attitudine del cuore. L'occasione per discuterne a *Il caffè delle mamme* è l'ultima pubblicazione di Lodovica Cima, firma della letteratura per ragazzi con oltre 200 titoli, autrice adesso de *Il libro dei grazie* (ed. DeAgostini, marzo 2021).

Gesto d'educazione per eccellenza, suono che abbiamo imparato fin da piccole a dovere emettere in modo (quasi) automatico pena uno scappellotto, parola che incalziamo i nostri bimbi a dire nelle occasioni più disparate. In realtà il grazie è qualcosa di più. Insegnare ai nostri figli a dirlo è allevarli alla gratitudine, come sottolinea Cima nel sottotitolo. Il che vuole dire: non dare tutto per scontato e apprezzare le piccole gioie quotidiane. Un modo, parafrasando la *Lettera sulla felicità* del filosofo greco Epicuro, per godere con più dolcezza anche dell'abbondanza. Insomma, un potente antidoto contro la perenne insoddisfazione di chi va a crescere pensando che tutto sia dovuto e non basta mai. In modo timido o urlato, emozionato o commosso, con il cuore che batte oppure accompagnato dalle braccia che ti stringono forte, con un sorriso o con uno sguardo: la gratitudine può essere manifestata in mille modi, quel che conta è che il grazie non sia a comando, a denti stretti oppure con indifferenza. «Porta a risultati strambi», avverte Cima. Ecco, allora, alcuni consigli tratti da *Il libro dei grazie* per aiutare i nostri bimbi a dirlo a cuore aperto.

Innanzitutto, ricordiamone l'etimologia. «Si tratta del plurale di grazia, che indica uno stato, una situazione che troviamo molto gradevole, appunto. Hai presente quando la domenica mattina ti infili nel lettone di mamma e papà e ti fai coccolare? - spiega Cima -. Ecco, quella sensazione quasi perfetta è proprio la grazia. La grazia è la qualità di tutto ciò che fa piacere agli occhi e al cuore. Perciò dire grazie significa augurare a qualcuno tanti momenti (perché è plurale) di grazia».

Può essere utile, poi, stimolare i nostri figli a:

Uno. Notare i gesti gentili di chi li circonda come porgere un bicchier d'acqua, fare passare qualcuno da una porta, raccogliere qualcosa che è caduto per terra. Per l'autrice elencare questi gesti ogni giorno per una settimana è un esercizio prezioso per capire quando dire grazie.

Due. Rendersi conto quando qualcuno fa quello che dovrebbero fare loro: il fratello più piccolo al quale vengono chiesti più favori del dovuto, un compagno di scuola più bravo che gentilmente li aiuta, un adulto che li adora e non sa dire mai di no.

Tre. Capire che è bello dare una mano a chi è in difficoltà e sentirsi ringraziare (senza aspettarselo troppo). Così come è possibile chiedere aiuto e dire grazie e basta (senza vergognarsi mai). Il grazie è bello riceverlo, ma anche dirlo!

Quattro. Apprezzare il valore delle cose preparate con le proprie mani che possono essere un ringraziamento meraviglioso. Qualche biscotto, un disegno, un bigliettino: tutto ciò che è fatto con amore può essere un grazie perfetto!

Cinque. Riconoscere un grazie anche se non è stato pronunciato. A volte uno sguardo intenso o un sorriso possono essere come le parole. Sottolinea Cima: «Può succedere anche a te quando sei così sorpreso che le parole non ti vengono; sei commosso e preferisci stare in silenzio; non riesci a parlare ma gli occhi lo fanno per te».

Sei. Essere capaci di condividere con gli altri un bel momento, come una tanto attesa vittoria in una gara sportiva, ringraziando anche i compagni di squadra con cui si è ottenuto il successo.

Sette. Cercare di capire le ragioni che, alcune volte, rendono difficile ringraziare: «Quando non si riesce proprio a dire grazie da soli, serve capire subito come mai - scrive Cima -. I motivi possono essere tanti ma si basano quasi sempre sulla mancanza di fiducia negli altri (non considerati in grado di poter fare qualcosa per noi, ndr)».

Otto. Fermarsi un attimo prima di ringraziare e tirare un lungo sospiro anti-imbarazzo: «È il trucco più semplice del mondo per controllare il nervosismo e limitare le risatine imbarazzate che ci fanno sembrare un po' sciocchi. Funziona sempre, anche quando dobbiamo riconquistare la calma. Non c'è da preoccuparsi: nessuno si accorge che ci stiamo prendendo una pausa di qualche secondo per respirare prima di ringraziare. Per respirazione profonda si intende un respiro che riempie i polmoni e gonfia anche la pancia (quindi va più giù dei polmoni). Possiamo allenarci da soli per vedere fino a quale profondità attiva il nostro respiro!».

Riflette Cima: «Potremmo migliorare nel riuscire a dire grazie, ma la cosa importante è che sappiamo lasciar uscire la parola, saper esprimere un sentimento è una grande conquista». Quando la mamma capisce al volo di cosa c'è bisogno, la compagna di banco presta il libro dimenticato, il fratello maggiore gioca invece di volersi fare i fatti propri: sono tutti momenti che i nostri figli devono imparare ad apprezzare.

Sia ben chiaro: a *Il caffè delle mamme* siamo tutte d'accordo con il noto scrittore esistenzialista Franz Kafka quando dice che «i genitori che si aspettano riconoscenza dai figli (e ce ne sono che addirittura la pretendono) sono come quegli usurai che rischiano volentieri il capitale per incassare gli interessi». Non li vogliamo riconoscenti (anche se la speranza è sempre l'ultima a morire), ma con il cuore aperto alla gratitudine. Per capire che il grazie è una parola magica che fa sorridere chi lo riceve, ma fa bene anche a chi lo dice!