

Magazine La Vanguardia

Gracias a la vida.

El quejumbroso y el agradecido.

Dos paseantes se cruzan regularmente por el parque donde pasean a sus perritos. Como es habitual en el submundo de los amantes de los perros, los viandantes siempre se saludan e intercambian algunas palabras. El contenido de la conversación suele ser de baja intimidad, como ocurre en los ascensores, donde todos saben que la interacción va a tener una duración estimada previsible, que debe incluir saludo, comentario y despedida.

Los dos caminantes exhiben expresiones faciales opuestas: uno de ellos presenta un ademán distendido y la mirada agradecida mientras el otro, de gesto adusto, parece enfadado y a la espera de poder desbravarse ante el primer interlocutor que encuentre. No es que el quejoso esté siempre enfadado cada vez que pasea, pero la expresión ya se le ha quedado adherida a la cara, de modo que hasta cuando está contento, su sonrisa no luce y parece una fea mueca. Sus arrugas le fueron labrando la piel a partir de su estado anímico más habitual: el ánimo quejumbroso. Estas se dibujan con dos rayas verticales en el entrecejo y dos flechas señalando hacia abajo en las comisuras de los labios. El diálogo entre ellos suele realizarse de este modo:

-“¡Hola! ¡Buenos días!”

-“¡Hola! ¡Qué bochorno!”

-“Bueno, es que ya estamos en primavera.”

-“Pero, ¡tanto calor! Parece que estemos en agosto.”

-“Ya va bien el calorcillo después de tanto frío.”

-“A este paso no sé qué verano vamos a tener.”

-“Bueno, me tengo que ir a comprar, adiós.”

-“Adiós.”

Las razones del ingrato.

Corren tiempos en que las cualidades que trascienden la inmediata obtención de provecho personal pasan sus peores momentos. Parece que están mucho mejor vistas las virtudes que potencian el yo individual y la propia autonomía. Por eso, el sentir y expresar gratitud se considera una bondad menor, sin demasiado “glamour”, demasiado relacionada con los dogmas religiosos de las iglesias establecidas dominantes. En nuestra sociedad secular y laica, esta emoción o virtud se entiende más por el lado negativo: sentirse en deuda con alguien, estar en posición de receptor que tiene la obligación moral de retribuir o que es mejor no aceptar favores para no sentirse obligado. La exigencia de devolver favores puede producir emociones negativas en ciertas personas, hasta el punto de provocar sentimientos de rabia y aversión hacia aquellos que les hacen un bien. También es prevalente la idea de que un favor se debe pagar, es decir, la compraventa de favores.

El médico y ensayista José María Dermitt explica las razones del ingrato mediante un proceso psicológico llamado “proyección”, que conforma la manera de pensar del “desabrido” tal como se expresa él: “La persona tiende a atribuir a los demás las cualidades y los defectos que él mismo tiene. Así pues, el desabrido está inclinado a ver a aquella persona simpática con la cual se encuentra con desconfianza o recelo: , le dice su subconsciente.

En un primer paso mental, el desagradecido descarta como bienintencionado a quien, siendo generoso, le ha prodigado alguna atención. En un segundo, puesto que, para él, resulta sospechoso que otro actúe de manera diferente a la suya, no solamente tiene dificultades en mostrar su agradecimiento por dicha atención, sino que siente nacer en su interior el recelo”.

Ser agradecido produce felicidad.

Es muy propia de nuestros tiempos la convicción de haber nacido con merecimientos innatos, con derechos propios desde antes de nacer. Sin embargo, los psicólogos positivos Robert A. Emmons y Michael E. McCullough (autores del libro “The psychology of Gratitude”), que trabajan en el desarrollo de las fortalezas humanas que generan felicidad, han comprobado que ser agradecido produce bienestar, mejor salud y mayor rendimiento intelectual en las personas. (Ver artículo publicado en el Magazine sobre la felicidad (fecha?))

La palabra gratitud que proviene del latín, *gratia*, se ha definido como emoción, actitud, virtud moral, hábito, rasgo de personalidad y respuesta adaptativa. Como emoción, en psicología, la gratitud se define con dos actitudes que solamente las personas que sienten empatía hacia los demás las pueden mostrar:

1. Reconocer que se ha recibido una ganancia.
2. Reconocer que esta ganancia ha provenido de una fuente externa a ellos mismos.

Emmons y sus colegas han comprobado que la gratitud, a la que definen como un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación de la vida, es más que una emoción placentera o una expresión de buena educación. Es, esencialmente, una actitud personal básica que produce felicidad, salud, plenitud y longevidad.

Aprender a saborear la vida.

Las personas pueden aprender a interpretar de un modo positivo las experiencias diarias mediante la habilidad de fijarse, apreciar y saborear cada acontecimiento. Nuestra sociedad, que nos mimas con el consumo y con la satisfacción inmediata de cualquier deseo, produce una adaptación (o tolerancia, si admitimos un término asociado a las adicciones) que genera cada vez más infelicidad. De hecho, algunos investigadores afirman que el consumismo es un “inhibidor de la felicidad”.

Para contrarrestar esta adaptación a “lo bueno”, esta insensibilización hacia las cosas agradables de la vida, los psicólogos proponen que nos mantengamos atentos, apreciemos y saboreemos todo lo que nos hace la vida agradable y afortunada, y que pensemos constantemente que ésta podría ser de otra manera o que anteriormente había sido de otra manera. Es decir, que aprendamos a sentirnos agradecidos constantemente y por todo lo que damos por hecho. Se trata de comprometerse a invertir la energía psíquica en el desarrollo de una visión personal de la vida como “regalo”. Para los expertos, esta perspectiva vital tendría un gran poder para que lográramos un funcionamiento psicológico óptimo y duradero. Emmons y McCullough diseñaron un estudio para comprobar experimentalmente si la “mirada agradecida” produce personas con mayor bienestar físico y psicológico. Compararon a personas a las que se les indujo un estado de “gratitud por las bendiciones” con otras a quienes se les inducía a fijarse en las molestias, en las comparaciones con otros o en las situaciones neutras de la vida. Su hipótesis era que los “agradecidos” funcionarían mejor psicológicamente que los “ingratos”.

Los resultados no eran obvios antes del estudio porque sabían que el agradecimiento tiene su lado negativo, como “sentirse en deuda”, obligado o dependiente de otras personas. Sus conclusiones señalaron que la gratitud es motivadora para actuar de modo altruista, produce mejor calidad del sueño, más optimismo, mejor estado de ánimo y un sentido de conexión social.

Gratitud en la adversidad.

Todo lo que a primera vista parece un contratiempo puede ser un disfraz del bien. Y lo que parece bueno a primera vista puede ser perjudicial. Siempre existen motivos para estar agradecidos, incluso en condiciones adversas. Anthony de Mello, psicólogo, jesuita y teólogo cuya obra es una síntesis entre la tradición cristiana, budista y sufí, cuenta esta historia en su primer libro: Sádhana.

“Una historia china habla de un anciano labrador que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos.

Un día, el caballo escapó a las montañas. Cuando los vecinos del anciano se acercaban para condolerse con él y lamentar su desgracia, el anciano les repitió: ¿Mala suerte?, ¿Buena suerte?, ¿Quién sabe?

Una semana después, el caballo volvió con una manada de caballos salvajes. Entonces los vecinos felicitaron al labrador por su buena suerte. Este les respondió: ¿Mala suerte?, ¿Buena suerte?, ¿Quién sabe?

Cuando el hijo del labrador intentó domar uno de aquellos caballos salvajes, cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo consideró esto como una desgracia. Pero el labrador se limitó a decir: ¿Mala suerte?, ¿Buena Suerte?, ¿Quién sabe?

Unas semanas mas tarde, el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota, lo dejaron tranquilo. ¿Había sido Buena suerte?, ¿Mala suerte?, ¿Quién sabe?”

Isabel s. Iarraburu
Psicóloga clínica

Despiece

Instrucciones para potenciar la gratitud. (Estudio de Emmons y McCullough)

“Pasan muchas cosas en nuestra vida, grandes o pequeñas, por las cuáles uno puede estar agradecido. Piense en la semana pasada y escriba en el papel cinco hechos de su vida por las que se siente agradecido.” (Las personas que hicieron el ejercicio de gratitud a diario obtuvieron más beneficios que los que lo hicieron semanalmente, según los autores del estudio).

□

Despiece

Cuestionario de gratitud. Robert A. Emmons

Rodee con un círculo la puntuación que se aplica a su grado de conformidad ante cada afirmación. Debe fijarse en que el orden de la puntuación está al revés en las afirmaciones E y F.

- = muy en desacuerdo
- = desacuerdo
- = ligero desacuerdo
- = neutro
- = un poco de acuerdo
- = de acuerdo
- = muy de acuerdo

□

- **Tengo mucho que agradecer a la vida.** □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7
- **Si tuviera que hacer una lista de todas las cosas que tengo que agradecer, esta sería muy larga.** □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7

materialismo excesivo y otras emociones negativas asociadas como la envidia, el resentimiento, el desengaño y la amargura.

- La gratitud conduce al bienestar desplazando el resentimiento, el remordimiento y otros estados psicológicos nocivos para la consecución de la felicidad a largo plazo.

- La persona agradecida siente también emociones positivas como la vitalidad, optimismo, esperanza y una mayor satisfacción por la vida.