



ENTRENEMOS LA Gratitude

Está comprobado que las personas más agradecidas son las más felices. Así que aparquemos la queja continua, propia de sociedades acomodadas, y repasemos lo bueno que tenemos alrededor. Por *Jenny Moix*. Ilustración de *José Luis Ágreda*.

Si nos preguntaran dónde estábamos o qué hacíamos el 11 de septiembre del 2001 cuando nos enteramos de los ataques terroristas contra las Torres Gemelas, la gran mayoría podríamos responder sin dificultad. Esa situación quedó grabada intensamente en nuestro cerebro por el gran impacto emocional que nos provocó. Los aviones no sólo destruyeron las torres, sino que derrumbaron la estabilidad emocional de muchísimos ciudadanos. Numerosos estudios indicaron un gran aumento de depresiones, ansiedad, insomnio y otras alteraciones.

Entre esa amalgama de emociones negativas parece que no pudiera haber espacio para las positivas; sin embargo, algunos investigadores como Christopher Peterson, de la Universidad de Michigan,

y Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, se pusieron a investigar sobre el tema. Analizaron los resultados provenientes de un cuestionario al que habían respondido 4.817 personas de diferentes partes del mundo (la mayoría de EE UU). Se compararon las puntuaciones de las personas que habían respondido este test antes del 11 de septiembre con los datos de sujetos que lo habían rellenado durante los dos meses después del ataque. Los resultados indicaron que algunos sentimientos positivos o virtudes habían aumentado después del desastre, como la espiritualidad, el amor, la amabilidad, la esperanza y la gratitud.

Cuando más destellan nuestras fortalezas es en los momentos más negros. La gratitud es una de las 24 virtudes humanas detectadas por Martin Seligman, padre de la psicología positiva, un

nuevo enfoque que tiene como objetivo estudiar las fortalezas humanas más que las debilidades, como se venía haciendo en psicología. La religión y la filosofía sí han atendido a lo largo de la historia las virtudes humanas. De hecho, existe una gran convergencia entre tradiciones filosóficas y religiones sobre lo que se consideran fortalezas. En estas similitudes se basó Seligman para detectar 24 de ellas. Algunas son: la curiosidad por el mundo, la valentía, el amor, la generosidad, la humildad... y la gratitud. La psicología positiva se basa en la idea, sustentada por muchos estudios, de que la práctica de nuestras fortalezas es lo que nos dirige hacia la felicidad. Y una de las fortalezas que más estrechamente se han encontrado ligadas con la felicidad es precisamente la gratitud. En general, las personas más agradecidas son las más felices.

¿QUÉ ES LA GRATITUD?

“Mientras el río corra, los montes hagan sombra y en el cielo haya estrellas, debe durar la memoria del beneficio recibido del hombre agradecido” (Virgilio)

Si nos detenemos a pensar qué es la gratitud, podemos ver cómo tiene dos aspectos diferenciados. Por un lado, es una actitud de reconocimiento de las cosas buenas que nos suceden. Y por otro, la expresión de esta gratitud.

Analizando en más profundidad esta definición vemos que agradecer es reconocer: si no apreciamos lo bueno que nos pasa, no podemos estar agradecidos. Y el problema es que muchas veces no sabemos apreciarlo. En algunas ocasiones no somos conscientes de ver lo bueno, sencillamente porque lo damos por supuesto. Nos levantamos por la mañana, nos metemos en la ducha, abrimos el grifo del agua caliente y nos duchamos. Si un día al abrir el grifo, el chorro de agua que cae sobre nosotros es frío, entonces se nos viene el mundo abajo. ¿Cómo vamos a poder sobrevivir sin agua caliente? Así ya tendremos el mal humor prácticamente asegurado. Cuando las cosas no funcionan como

“Dos grandes enemigas son la soberbia y la ambición desmesurada. Así resulta muy difícil apreciar lo que ya tenemos”

deberían, nos enfadamos, pero cuando sí lo hacen nos quedamos igual. No apreciamos que tenemos agua caliente, que vivimos en un país sin guerras, el café que nos tomamos o el sol que sale a diario. Cosas grandes y pequeñas. Las personas agradecidas son obviamente quienes no las dan por supuesto y las aprecian.

EGO GRANDE, GRATITUD PEQUEÑA
“Un hombre orgulloso rara vez es agradecido, porque piensa que todo se lo merece”
(Henry Ward Beecher)

En el caso de las personas egocéntricas o soberbias, su espacio mental está permanentemente ocupado por ellas mismas, así que resulta muy difícil que puedan apreciar lo que los demás hacen por ellos; incluso si llegan a detectarlo, no lo valoran, puesto que los favores de los demás los pueden ver casi como obligaciones. El sentimiento de superioridad les puede hacer creer que todo lo bueno que tienen lo han conseguido solos.

No experimentar gratitud puede llevar a este tipo de personas a sentirse muy solas. Los egos grandes suelen estar solos. Si no somos capaces de sentir agradecimiento, no seremos capaces de ver cómo nos aprecian los demás.

CUANTA MÁS AMBICIÓN, PEOR
“Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos”
(Daniel Defoe)

Otra gran enemiga de la gratitud es la ambición desmesurada. Quienes quieren cada vez más, no aprecian lo que ya tienen y, por tanto, no lo agradecen. La ambición que en nuestra sociedad se suele traducir en consumismo siempre nos empuja a buscar la felicidad comprando más, lo cual impide apreciar y valorar lo que ya tenemos. El materialismo puede llevar a sentimientos retorcidos, podemos llegar a desear que se nos estropee el televisor para tener la excusa de comprar otro nuevo.

EJERCICIOS PARA CASA

“Sólo un exceso es recomendable en el mundo: el exceso de gratitud” (Jean de la Bruyère)

Si la gratitud fomenta la felicidad, hemos de procurar entrenarla. Seligman nos propone un ejercicio del que ha comprobado sus efectos positivos en muchísimas personas. Sugiere que escojamos a una persona importante de nuestro pasado y a la que nunca hemos expresado nuestro agradecimiento por completo. Debemos escribir un testimonio lo suficientemente largo para llenar una página. Se trata de pensar en profundidad todo por lo que le estamos agradecidos y expresarlo con claridad. Debemos dar el testimonio en directo. La lectura ha de ser expresiva. Y al finalizar debemos tener tiempo para compartir los sentimientos que surjan.

Lo esencial es captar el mensaje principal del ejercicio. El año pasado me invitaron a dar una conferencia a personas mayores de mi ciudad. Lo que más ilusión me hacía de la invitación es que entre el público se encontraría mi madre. Cuando preparaba la charla, pensé en aprovechar la ocasión para agradecerle públicamente todo lo que ha hecho por mí, pero dudaba si hacerlo porque tenía miedo de que estuviera fuera de lugar. Afortunadamente, cuando llegó el día me atreví. Ella se abochornó, aunque le encantó. La pregunta es: ¿quién disfrutó más: ella o yo? Sin duda alguna, yo.

Otro ejercicio hermoso que podemos llevar a cabo se trata de, por la noche, antes de acostarnos, repasar el día y pensar qué nos ha regalado. Debemos identificar los regalos que nos ha deparado la jornada. Los regalos pueden ser: un elogio que hemos recibido, la llamada inesperada de un amigo, haber aprendido algo interesante... Si nos acostumbramos a hacer este ejercicio, notaremos que estamos más pendientes de lo que sucede positivo a nuestro alrededor.

Aprovecho la ocasión para agradecerles sinceramente haber dedicado un rato de su tiempo a leer mi artículo. Si no me prestaran su tiempo, no podría disfrutar escribiendo. ●

El 'test' de los agradecidos

Para saber cuál es su nivel de gratitud, en comparación con los demás, indique su grado de acuerdo con las 6 afirmaciones, teniendo en cuenta la siguiente escala:

1. Estoy muy en desacuerdo.
2. Estoy en desacuerdo.
3. Estoy ligeramente en desacuerdo.
4. Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
5. Estoy ligeramente de acuerdo.
6. Estoy de acuerdo.
7. Estoy muy de acuerdo.

1. Tengo mucho en la vida por lo que estar agradecido.
2. Si tuviera que hacer una lista con todo lo que agradezco, la lista sería muy larga.
3. Cuando observo cómo está el mundo, no veo mucho que agradecer.
4. Le estoy agradecido a una gran cantidad de personas.
5. A medida que me hago mayor, me veo más capaz de apreciar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia.
6. Puede pasar mucho tiempo hasta que siento agradecimiento por alguien o algo. (Cuestionario diseñado por Michael McCullough y Robert Emmons).

Cómo puntuar:

Suma lo obtenido en los puntos 1, 2, 4 y 5. Invierta la puntuación de los puntos 3 y 6. Es decir, si marcó un 7, ponga un 1; si marcó un 6, ponga un 2... Y añada las puntuaciones invertidas del 3 y del 6.

Su nivel de gratitud

Si obtuvo una puntuación de 35 o menos, se encuentra entre el 25% de personas menos agradecidas. Si está entre 36 y 38, está entre el 50% de personas menos agradecidas. Si ha obtenido 39 o más, se sitúa entre el 50% de sujetos más agradecidos. Si ha sacado el máximo, 42 puntos, pertenece al 12,5% de personas más agradecidas.