



Gratidão todo dia

Descubra agora como você pode criar uma vida de felicidade e amor ao seu redor cultivando o hábito de agradecer mais por tudo o que já conquistou e o que está por vir | por **Leonardo Vinhas** e **Veridiana Mercatelli**



Você abre a porta para uma pessoa passar e ela responde, de olhinhos fechados, “Gratidão”. Uma foto qualquer em uma rede social já vem etiquetada com #*gratidão*. De tão comum nos dias de hoje, essa palavra de oito letras virou até motivo de piada, um sinônimo de espiritualidade *prêt-à-porter*, mais preocupada com a aparência de iluminação do que com uma luz que de fato ilumine. Mas a banalização deixa passar seu verdadeiro significado – ou significados, já que há visões diferentes sobre o tema, com pequenas ou notáveis diferenças entre si.

“O conceito de gratidão como é usado hoje tem base na psicologia positiva, em que a pessoa irá refletir diariamente sobre momentos bons do seu dia e reconhecê-los”, explica Yuri Busin, psicólogo, doutor em Neurociência do Comportamento pela Universidade Presbiteriana Mackenzie e diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental e Equilíbrio (CASME). Já Cesar Leandro Ribeiro, professor da PUC-PR, mestre em Filosofia e doutor em Teologia, conceitua gratidão como “aceitação de

“Gratidão é a aceitação de uma situação ocorrida na vida (ou de vida) por encontrar nela sentido, condição de crescimento pessoal próprio ou de outrem”
Cesar Leandro Ribeiro,
filósofo e teólogo

uma situação ocorrida na vida (ou de vida) por encontrar nela sentido, condição de crescimento pessoal próprio ou de outrem”. É um conceito que faz eco com a visão budista, segundo explicado pela monja Miao You. “Ela se refere a algo que impactou sua vida, não pode ser uma simples substituição da palavra ‘obrigado’”, explica a priora do Templo Budista Zu Lai (Monastério Fo Guang Shan), em Cotia- SP.

“No budismo, a gente deve gratidão a quatro entes: primeiro, a quem nos trouxe a esse mundo e nos dá a vida; depois, à nossa sociedade – o médico,

a pessoa que dirigiu sua condução ao local de nascimento, quem produziu coisas que facilitaram sua vida, quem produz a comida que te alimenta; em terceiro, ao Buda, aos nossos professores da vida, porque nos mostram o caminho e nos ensinam; e, por fim, temos gratidão ao nosso país, nossa terra, por ser a estrutura que nos dá apoio”, detalha a monja. O doutor Cesar Leandro continua: “No cristianismo, a consciência da grandeza da vida entendida como um dom, ou seja, como uma doação, um presente, sem mérito de nossa parte, é a fonte da gratidão. É fruto da noção e aceitação de Deus como Criador, como Pai e como Misericordioso e da aceitação de nossa condição como criaturas, filhos e participantes do projeto divino.”

Na saúde e na doença Ainda que com pequenas diferenças entre si, as três visões apresentadas coincidem em um ponto: só faz sentido ser grato a algo ou alguém que tenha transformado nossa vida, que tenha tido um impacto direto. Ou, como diz a *coach* Mariana Viktor, “gratidão é a singela, porém rara capacidade de perceber o positivo recebido ou vivenciado através de experiências, pessoas, situações ou dentro de nós mesmos na interação com a própria vida interna, por meio do diálogo interior”. Isso, portanto, implica uma lógica diferente do “jogo do contente” da personagem Poliana, em que a ideia é sempre ver o lado bom de tudo que nos acontece.

Gratidão não tem nada a ver com alienação. “É muito comum confundir o sentimento de gratidão com comportamentos de comodismo, submissão, otimismo

cego”, afirma Mariana. “Essa é a distorção clássica sobre o significado da gratidão. A falsa gratidão, a que a gente finge sentir quando assume comportamentos passivos, é uma máscara social para ganhar aprovação, para ser simpático. É se alienar de si mesmo, vender a alma para conseguir reconhecimento, amor, atenção”, acrescenta.

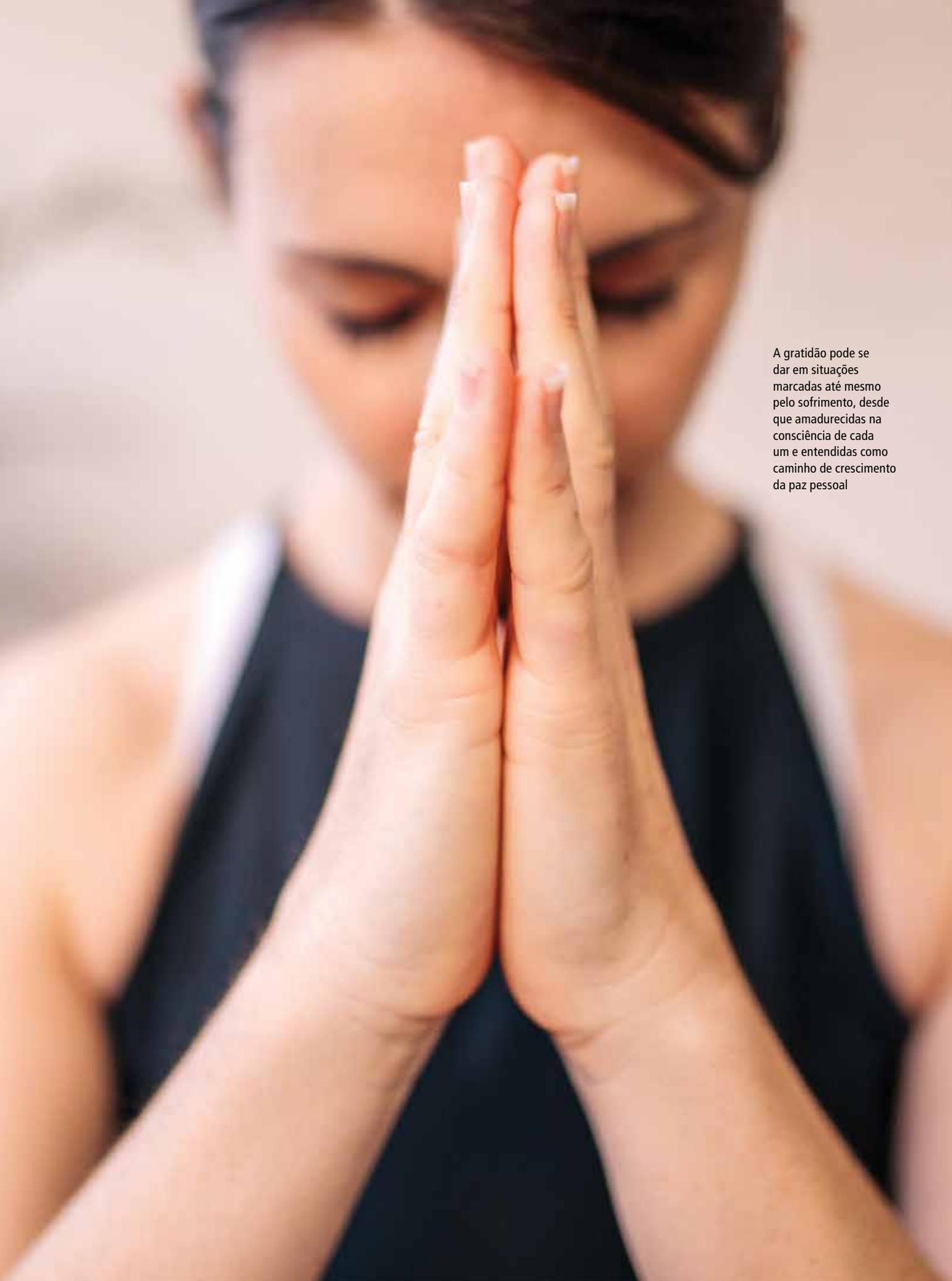
UM JARDINEIRO ZELOSO

“A gratidão precisa ser cultivada no cotidiano com o mesmo carinho com que um jardineiro zeloso cuida de delicadas rosas. Colocar-se diante de Deus é o primeiro passo, pois ante a grandeza Dele nos tornamos pessoas gratas pelo dom da vida. Em segundo lugar, entender-se como um cocriador junto a Deus, ou seja, como alguém que no mundo tem uma missão: fazer de nossa realidade um espaço de fraternidade, de justiça, amor e paz. Florir no jardim no qual fomos plantados. Sendo ‘úteis’ diante da missão do próprio Deus, adotamos uma postura otimista perante a vida e somos capazes de dar e encontrar sentido em cada pequeno gesto do dia a dia”, explica Cesar Leandro Ribeiro, filósofo e teólogo.

CRIAR VÍNCULO E AFINIDADES

“O budismo fala sobre afinidade e afirma que devemos criar bons vínculos com os outros. Quem dá auxílio, quem dá apoio, a esses nós agradecemos, dos pequenos aos grandes. Então, cada indivíduo deve cultivar individualmente, agradecer o que tem e não lamentar o que não tem. Temos de ter contentamento, e isso favorece a gratidão”, diz Monja Miao You, do Templo Zu Lai.





A gratidão pode se dar em situações marcadas até mesmo pelo sofrimento, desde que amadurecidas na consciência de cada um e entendidas como caminho de crescimento da paz pessoal

“A gratidão pode se dar em situações marcadas até mesmo pelo sofrimento, desde que amadurecidas na consciência de cada indivíduo, assimiladas como oportunidade de resiliência, de inversão da lógica da mediocridade para a magnanimidade, entendidas como caminho de crescimento e/ou de construção da paz pessoal ou social”, explica Cesar Leandro. Podemos, então, ser gratos a algo que nos causou sofrimento e desconforto? Sim, desde que observada uma condição que faz toda a diferença, também explicada pelo professor da PUC: “A gratidão diante de uma intempérie se dá quando percebemos que crescemos, amadurecemos, nos desenvolvemos, nos tornamos melhores devido à contrariedade enfrentada. No entanto, não significa isso uma atitude de aceitação ou acolhimento de situações ou acontecimentos que geram dor, sofrimento e angústia.” Como em quase toda atitude transformadora, isso só é possível a partir do diálogo interno e do conhecimento de si próprio. “A gratidão não é fingida. Tem que ter retidão, tem que ser baseada na verdade. Temos que escolher o lado positivo, mas sem disfarces”, opina a monja Miao You.

O corpo todo sente Uma vez entendida sua dimensão, a gratidão pode ser aplicada à realidade de muitas formas. Uma delas, bastante necessária em tempos de queixumes online e ao vivo, surge em oposição ao estado de reclamação permanente. Como explica Mariana Viktor, “estamos condicionados a reclamar, a procurar o negativo das experiências, situações e pessoas. E chamamos isso de realismo, como se a negatividade fosse um ícone da realidade. É um vício universal implantado pelo medo. Medo de ser traído, de ser enganado, de parecer piegas ou otimista”. Para escapar desse condicionamento e encontrar o sentido profundo da gratidão, Yuri Busin propõe uma tarefa simples, mas eficaz.

AGRADECER É UM ATO A SER PRATICADO

A *coach* Mariana Viktor vê a gratidão como um sentimento, “e por isso é preciso acessá-lo na fonte das sensações, que é o coração”, explica. Além das ações propostas por ela e pelos outros entrevistados ao longo de toda a nossa matéria, Mariana ressaltou os seguintes passos para a prática do agradecimento.

1. Coloque uma música suave e feche os olhos.
2. Dê três ou quatro suspiros profundos – controle a respiração soltando o ar pela boca e fazendo o som “ahhhhhhh”. A cada expiração seguida desse som sinta as tensões físicas se dissolvendo e o corpo relaxando.
3. Continue respirando da mesma forma e suspirando ao expirar, mas, dessa vez, foque em relaxar a sua mente a cada novo suspiro.
4. Volte a respirar normalmente e, a cada expiração, imagine que sua consciência (ou atenção, ou foco) vai descendo suavemente ao centro do peito e se aninha dentro do seu coração. Coloque a palma da mão no peito e sinta o calor nessa região. Descanse aí, desfrute essa sensação de paz por alguns minutos.
5. Lembre-se de alguém muito especial em sua vida e emita para ela o sentimento de amor, de gratidão. Depois, envie gratidão para outras pessoas, para experiências que lhe trouxeram mais sabedoria e crescimento e até para coisas cujo valor geralmente esquecemos: nossos pés que suportam o peso do corpo, nossos olhos, nossa cama, nosso animal de estimação. Experimente viajar nessa sensação boa por quanto tempo quiser. Ao final, pare e perceba como você se sente.



“Gosto muito do diário positivo, que consiste em um hábito de reflexão com foco em pequenas ou grandes coisas que ocorreram no dia que foram boas. Isso não demanda horas de introspecção, bastam alguns minutos. O ideal é fazer no papel, para que a atenção seja mais focada. Depois de realizar essa atividade, você pode, no dia seguinte ou no mesmo dia, manifestar estar grato a essas pessoas”, sugere.

Busin garante que é possível notar melhorias na saúde por conta da atitude grata. “Diversos sintomas físicos que temos são decorrentes de algum transtorno: sofrimento, pensamentos negativos e afins. São manifestações corporais do nosso estado mental. Sendo assim, ao conseguir melhorar nosso estado mental para mais positivo, é provável que os sintomas físicos evoluam também.” Um estudo conduzido pelo PhD Robert Emmons e seu colega Mike McCullough nas universidades da Califórnia e de Miami (ambas nos EUA) indicou que a gratidão pode de fato ter impactos positivos na saúde. À metade do grupo pesquisado foi dada a tarefa de listar semanalmente, durante dez semanas, cinco coisas ou pessoas às quais deveriam manifestar gratidão. À outra metade coube listar cinco problemas sem focar no aspecto positivo

ou negativo deles. Ao fim do experimento, o primeiro grupo registrou menos queixas de saúde e mostrou-se capaz de se exercitar fisicamente melhor que os indivíduos que só listaram obstáculos.

Outros estudos estão em curso em diferentes instituições. A Universidade de Lisboa, por exemplo, publicou a tese da mestre em Psicologia Ana Filipa Almeida Matias de Vasconcelos Alves, na qual demonstra que a escrita de uma “carta de gratidão” favorece o fortalecimento das relações pessoais e provoca um aumento do bem-estar subjetivo (aquele que a pessoa sente sobre si própria). Embora os

estudos ainda não apontem um consenso, já é possível dizer que esse exercício regular de identificar oportunidades de gratidão sem mentir a si mesmo é um passo importante para a saúde mental e espiritual.

Viver e estar contente “A gratidão verdadeira é um sentimento que só pode brotar da lucidez de olhar absolutamente todos os lados – de uma pessoa, experiência ou situação – com clareza e justiça. Justiça porque estamos habituados a ver o negativo com muita facilidade, já que, por defesa, é comum deixar de fora do nosso ponto de vista quaisquer aspectos positivos. E isso é como andar com uma perna só”, aponta Mariana Viktor. Justamente por possuir tais características, o avesso da gratidão leva-nos a um distanciamento do que é justo e bom, segundo a *coach* Mariana Viktor: “A ingratidão é amarga, e essa amargura vem das verdades mesquinhas que repetimos para nós mesmos. Pensamentos como ‘Ninguém está me fazendo favor, é obrigação’ ou ‘Agradecer pra quem, se tudo que consegui foi por esforço próprio?’ não só representam inverdades como são uma maneira de enxergar os outros apenas como utilitários às nossas necessidades.”

Ser grato, portanto, nos permite viver os momentos difíceis dando a eles seu devido peso, e não aumentando sua carga. “Quando há no indivíduo consciência amadurecida, o sofrimento é caminho para novas aprendizagens, para a evolução

GRATIDÃO É DE GRAÇA

“Quando não desejo nada, tenho tudo”, diz a Monja Miao You para explicar a liberdade desfrutada por quem é contente e grato por aquilo que tem. Ainda assim, muita gente acredita que o agradecimento precisa estar vinculado necessariamente a objetos ou situações que envolvam o consumismo, como ser grato pela casa própria ou pelo carro que ajuda tanto no transporte.

Claro, são exemplos de conquistas que merecem ser comemoradas - e agradecidas devidamente. Mas a vida é feita de mais momentos, e muitos deles não custam nada. Experimente fazer uma lista mental de tudo aquilo por que você é grato e que é de graça. Quer uma ajuda? Vamos lá: a adoção de um pet, uma tarde preguiçosa em um parque, ouvir uma música que toca a alma e alegre, tomar um banho relaxante ao fim de mais um dia...

pessoal, psicológica e, sobretudo, espiritual. Ele [o sofrimento] não é desejado, mas pode ser aproveitado”, explica Cesar Ribeiro. Esse estado de gratidão pode levar ao que o budismo chama de “estar contente”. E, segundo a monja Miao You, quem é contente está livre – algo que segue a lógica que poderia ser resumida na frase “Quando não desejo nada, tenho tudo”. Ou, usando as palavras do Venerável Mestre Hsing Yün, “Quando a mente se sobrecarrega, o mundo todo parece limitante. Quando a mente é livre de preocupações, até mesmo uma estreita cama parece ser muito mais espaçosa”. A gratidão sincera e regular certamente ajuda a encontrarmos esse espaço amplo. ○



“Gratidão é a singela,
porém rara capacidade
de perceber o positivo
recebido na interação
com o outro por meio
do diálogo interior”
Mariana Viktor, coach