



El secreto está en ser capaces de dar las gracias cada día sin que ocurran hechos extraordinarios. Así se consigue estar más contentos sea cual sea nuestra vida.

POR Raimon Samsó

## Ser agradecidos nos hace más felices

**Hay dos clases de gratitud:** la condicional y la incondicional. La primera consiste en sentirse bien cuando las cosas salen como uno espera. Como no siempre es así, acaba siendo una emoción esquiva y poco duradera. La segunda consiste en una actitud y un hábito de vida, sentirse bien sin que haya ocurrido nada especial; es decir: estar agra-

decido por todo y por nada a la vez. Y al no estar condicionada por ningún otro acontecimiento, esta actitud es la precursora de la felicidad y el éxito personal en la vida.

¿Tenemos en cuenta cuántas personas han contribuido a que este día sea posible? Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos estamos recibiendo las bendicio-

nes de innumerables personas, la mayoría desconocidas, que hacen de nuestras vidas una experiencia mejor. Por ejemplo, ¿cuántas personas han intervenido en la elaboración del desayuno? El agricultor, el granjero, el molinero, el transportista, el tendero... el sol, la lluvia, el viento, el agua... las manos que lo prepararon y sirvieron. Si contásemos cuánta gente nos sirve directa e indirectamente en un solo día de nuestra vida, no podríamos más que sentir puro agradecimiento.

Por no mencionar a nuestros padres, nuestros médicos, nuestros maestros, nuestros amigos, nuestros compañeros o empleados... todas las personas que han contribuido a que consiguiéramos algo significativo, o simplemente que nos han ayudado a sobrevivir hasta el día de hoy.

Es innegable que debemos un inmenso reconocimiento a infinidad de personas que hacen posible que sigamos con vida o que disfrutemos de nuestro momento actual tal como es. Y para poder expresarlo es necesario estar muy presente de manera que seamos conscientes de las cosas buenas y positivas que nos rodean.

Si además miramos hacia atrás en el tiempo y repasamos todos los descubrimientos y avances tecnológicos que hacen nuestra vida más cómoda y segura, sin olvidar los pensadores y sabios que la han enriquecido, entonces este sentimiento debería extenderse casi a los orígenes de la humanidad.

Cuando reflexionamos sobre todo ello, cada día se convierte en una sucesión de oportunidades para acordarnos con una sonrisa de personas que han contribuido con mucho o poco a nuestra vida y para sentir el deseo de devolver el favor a las generaciones futuras.

### Efecto positivo

*"Si no sentís agradecimiento, estáis sufriendo"*

THICH NHAT HANH, MONJE BUDISTA

Los psicólogos Emmons y McCollough estudiaron las consecuencias de la gratitud y acabaron concluyendo que tiene profundos efectos en el bienestar físico y también emocional de las personas. En su estudio analizaron las muchas formas de expresarla, como, por ejemplo:

- Con una nota personal.
- Comparándose con gente que tiene problemas graves.
- Dando simplemente las gracias.
- Controlando mentalmente los pensamientos negativos.

Y descubrieron que las personas que ha-

ción de esta actitud un hábito de vida se sentían más saludables, más optimistas y más felices con sus vidas. Otros investigadores llegaron a la conclusión de que este hábito mejora las relaciones con las personas y propicia el altruismo. Además de ayudar a superar el estrés y las actitudes negativas. Pero uno de los frutos más importantes de la gratitud es que contribuye a generar felicidad.

En otros estudios, con mayores y con niños, se ha profundizado en la relación entre la felicidad, inducida por buenos recuerdos y sentimientos de gratitud, y el éxito general en la vida. Y se ha concluido que las personas que se sienten más contentas consiguen una existencia más longeva, mejores ingresos, mejores relaciones, y también ser más eficaces ante los problemas profesionales y personales. Es decir, ahora sabemos que "la felicidad da éxito" (y no al revés, como se creía antes: "El éxito da la felicidad", lo cual ya intuíamos que no era cierto).

### Decirlo alto y claro

*"Cuanta más gratitud sientas, más feliz serás y tu vida cambiará más rápido"*

RHONDA BYRNE

Estados Unidos y Canadá tienen una celebración muy particular: Thanksgiving Day, el día de acción de gracias, una de sus fiestas más importantes. Es una fiesta en cuyo origen, tal vez europeo, se celebraba el final de las buenas cosechas. Hoy día es una reunión familiar en la que se honra expresar lo que se siente por los incontables dones que disfrutamos como civilización.

Habrà quien piense que para apreciar o poder verbalizar esa sensación primero debe ocurrir algo que lo motive; es decir, que la emoción debe ser la consecuencia de un acontecimiento favorable. Pero necesariamente no ha de ser así. En realidad, es posible abrigar gratitud sin que haya ocurrido nada especial antes. Ser capaces de dar gracias por algo que aún no ha sucedido. Aunque esta posibilidad pueda ser incomprensible para la mayoría, tiene muchas ventajas. La más obvia es que podemos empezar a estar agradecidos en este mismo momento, sea cual sea la situación personal de cada uno.

Las personas más felices sienten gratitud por todo y por nada en especial. No necesitan razones concretas (aunque si se ponen a buscarlas, la lista de motivos es inacabable). Viven instaladas en reconocer lo bueno que tienen por el simple hecho de estar vivas, al margen

### PARA SABER MÁS

LIBROS

'Gratitud'

Louise L. Hay

(Hay House Ediciones)

'El efecto gratitud'

John Demartini

(Urano Ediciones)

'Cuaderno de ejercicios

de gratitud'

Yves-Alexandre

Thalmann

(Editorial Terapias

Verdes)

PELÍCULAS

'Qué bello es vivir'

Frank Capra

'El color púrpura'

Steven Spielberg



**"La fórmula mágica** se compone de tres pasos: piensa y pronuncia la palabra mágica: 'Gracias'. Cuanto más pienses en ella, más gratitud sentirás. Cuanta más gratitud sientas, más abundancia recibirás en tu vida. El objetivo de practicar la gratitud deliberada es sentirla tanto como sea posible, porque es la fuerza de ese sentimiento lo que acelera la magia en tu vida. Si practicas un poco de gratitud, tu vida cambiará un poco. Si practicas la gratitud cada día, tu vida cambiará en modos que ni puedes imaginar".  
De 'La magia', de Rhonda Byrne.

de lo que les sucede. No necesitan razones de peso para estar agradecidas porque haber recibido la vida ya les es suficiente. Incluso hay personas, tan habituadas a vivir en esta actitud, que agradecen cosas tan intangibles como una sonrisa, un amanecer, una inspiración, la brisa suave, la calidez del sol o un instante de paz... O incluso son capaces de agradecer a futuro: algo valioso que se aprenderá mañana, el próximo libro que se leerá y que quizá aún no está ni escrito, o incluso la música que sonará en el propio funeral. Es lo que se podría llamar "agradecimiento gratuito": no se debe a nada tangible, pero conmueve por igual.

### La suma de muchos

*"Demos gracias a las personas que nos hacen felices; son los adorables jardineros que hacen florecer nuestras almas"*

MARCEL PROUST

Uno de los hábitos comunes de las personas felices es el de empezar el día dando gracias por pequeñas cosas para generar una actitud dichosa para el resto de la jornada.

Basta con celebrar pequeños detalles de la vida, pero no por ello menos valiosos. Hacer una lista mental de razones que merecen ser aplaudidas ayuda a sentirse reconciliado con las que nos hacen más difícil la existencia. En realidad, no importa el objeto, sino la emoción que provoca en nosotros.

La maestría en este arte se alcanza cuando uno es capaz de agradecer incluso las dificultades extremas que a cada uno le toca vivir, porque somos capaces de pensar que detrás de cada lágrima, de cada instante de sufrimiento, hay un aprendizaje, una enseñanza que nos convierte en personas más humanas, más suaves, y más comprensivas con el abatimiento de los demás. Es lo que se llama "ver lo bueno de lo malo" que siempre existe, aunque cueste reconocerlo en una primera mirada.

Para finalizar, hay una palabra que siempre es bien recibida por todos, y es: "Gracias". Todas nuestras comunicaciones con otras personas deberían terminar con ella. Tampoco estaría de más escribir cada día una breve nota de agradecimiento por cualquier vía (e-mail, SMS, WhatsApp...) a las personas que hayan aparecido en nuestra vida por el motivo que sea. Un simple y corto mensaje de gratitud a quien haya influido en nuestro pasado o en el presente. Nada más que dos líneas, sin que tenga especial relevancia el papel que haya desempeñado. Con toda certeza, esta actitud hará que las cosas empiecen a cambiar ●