

La gratitud, un barómetro moral

ENRIQUE PALLARÉS MOLÍNS

DOCTOR EN PSICOLOGÍA. PROFESOR EMÉRITO DE LA UNIVERSIDAD DE DEUSTO

Las expresiones de gratitud, como «¡Gracias!», «¡Muchas gracias!», son de uso muy frecuente en la comunicación humana y están entre las primeras que aprendemos de un idioma. Las principales religiones conceden gran valor a la gratitud, incluso prescriben y ritualizan su práctica. La Asamblea General de Naciones Unidas declaró el año 2000 como el año de Acción de Gracias, a la vez que Año Internacional de la Cultura de la Paz. ¡Gratitud y paz! La valora también la sabiduría popular en refranes como: «Es de bien nacidos ser agradecidos».

Según Cicerón, la gratitud «no solo es la mayor de las virtudes, sino la madre de todas ellas». Pero, además de valiosa en sí misma, desempeña varias e importantes funciones. Los especialistas en el estudio de la felicidad destacan el importante papel de la gratitud para aumentar la felicidad, por cuanto neutraliza la tendencia a hacernos insensibles, con el paso del tiempo, a lo que nos produjo satisfacción en un primer momento. La gratitud contrarresta esta «adaptación hedónica» al convertir los bienes cotidianos en continua novedad. Ayuda también a la resiliencia o fortalecimiento personal tras la adversidad.

Por otra parte, la gratitud favorece que el benefactor continúe su acción. Por eso, está reconocida como un importante reforzador

y motivador moral. La gratitud, además, se ha integrado en la terapia psicológica, de modo especial la terapia japonesa Naikan, centrada precisamente en el arte de su desarrollo y expresión. La gratitud, en fin, como otras emociones positivas, fomenta la salud mental, corporal y social. Pero, además de saludable, la gratitud es también agradable; para el filósofo francés André Comte-Sponville es «la más placentera de todas las virtudes y el más virtuoso de todos los placeres».

¿Cómo fomentar la gratitud? Sin infravalorar ni olvidar las expresiones o fórmulas sociales de gratitud, existen varias sencillas sugerencias. El profesor Robert Emmons, reconocido especialista en el tema, recomienda llevar un diario de gratitud, para anotar cada día, tras hacerlo consciente, todo aquello por lo que deberíamos estar agradecidos. Llevar este diario, al menos durante unos días o de vez en cuando, unido a la introspección y reflexión que exige, ayudará sin duda a descubrir todo aquello por lo que podemos estar agradecidos, así como a las personas a las que debemos gratitud. Y, de vez en cuando, un autoexamen de gratitud: durante los últimos meses, durante mi vida, ¿qué debo agradecer? ¿A quién debo agradecer? El complemento natural de estos sentimientos internos de gratitud es su expresión directa.

No es necesario subrayar la importancia de

educar la y en gratitud. Es profundizar y extender, sobre todo con el ejemplo, en esa familiar pregunta-mandato de los padres al niño, «¿Cómo se dice?», cuando alguien le hace un regalo u obsequio. Niño agradecido, niño y adulto más feliz.

Pero, sobre todo, importa concebir la vida en clave de gratitud y alejarnos de la actitud del narcisista para quien «son los demás quienes deben agradecerme a mí». La personalidad agradecida, al contrario, siente y aprecia lo mucho positivo y gratuito que recibe cada día y, especialmente, lo recibido en el pasado, pues ve la vida y los acontecimientos no como algo que 'se me debe dar', sino como un don que, simple y generosamente, 'se me da'. La comida del mediodía, la puesta del sol de esta tarde, la amabilidad del dependiente o de la enfermera, la agradable conversación con el amigo, la persona que me cedió el asiento... ¡y el vivir este día! Para el corazón agradecido casi todo es un don y motivo de gratitud; ve el mundo y lo que ocurre con las lentes de la gratitud y no con las del cambista. Gratitud dirigida a los padres, familia, amigos y a un interminable etcétera; el creyente también a Aquél a quien reconoce como autor de la vida y fuente de todo bien.

Conviene no olvidar la perspectiva del autor del beneficio. Séneca, en su obra 'De los beneficios', indica el peligro de hacer un favor u obra buena con el fin principal de recibir el agradecimiento del receptor. Es un aviso para que la actitud del receptor, de gratitud o de ingratitud, no condicione la acción del benefactor.

El descenso del barómetro predice perturbación atmosférica. La gratitud ha sido calificada de «barómetro moral», es decir, como un indicador y predictor del estado moral de la sociedad y de las personas. Procuremos que este barómetro moral mantenga un buen nivel y evitemos que descienda, pues con ello aumentará el riesgo de perturbaciones sociales y personales.