

No hay gratitud más hermosa
que la que tenemos a Dios.

¿Qué es agradecer?



Tomó luego los siete panes
y los peces y,
dando gracias,
los partió e iba dándolos
a los discípulos,
y los discípulos a la gente.
Mateo 15,36


El agradecer se inscribe en la lógica de la gracia, y por tanto en la del pedir y recibir. Por consiguiente, aprender a agradecer supone que se ha aprendido, o por lo menos se está aprendiendo, a recibir.

Una expresión de gratitud tiene mucha fuerza de humanidad en quien da las gracias y en aquel a quien se dan las gracias.

Dar es un acto propio de la dignidad de persona, porque sólo aquel que se posee puede darse o dar algo realmente suyo. Por ello, al dar la persona en cierto modo se disminuye, en el sentido de que no puede dar sin perder de alguna manera. Sin embargo, esto que da, sea una palabra, una idea, un afecto o una cosa, es siempre algo menor que sí mismo. Por eso, cuando la persona recibe las gracias, recibe algo mejor que lo que dio, porque las gracias siempre tienen la dignidad de la persona que agradece.

Así pues, cada «gracias» que decimos enriquece a quien lo escucha, porque le hace recuperar, mejorado, aquello que dio.

Para saber agradecer, entonces, hay que partir del deseo de que el otro pueda crecer en su ser de persona humana. Lejos de toda exageración, adulación o simulación, el verdadero agradecimiento es un amable estímulo en la línea de la generosidad, de la eficiencia y de la prudencia. El agradecimiento ha de ser oportuno, sincero, afectuoso, pero sobre todo, gratuito. ¡No mezcles agradecimientos con nuevas peticiones, pues muy fácilmente van a sentir que estás simplemente haciendo un negocio! Al contrario, da las gracias como si no fueras a volver a ver a la persona. En este sentido, te resultará útil el verbo despedirse.

Es ésta la razón por la que no hay gratitud más hermosa que la que tenemos a Dios. Porque su gracia nos hace agradecidos, y nuestras gracias nos hacen gratos. 

La felicidad es algo que se construye desde el interior del ser humano.



BSCAM

Buscando la felicidad

ROLANDO ECHEVERRÍA

Se cuenta que Solón, famoso sabio ateniense, visitó a Creso, rey de Sardes. Este aprovechó tan insigne visita para mostrarle con orgullo la magnificencia de su palacio y la abundancia de sus tesoros. Finalmente le preguntó a quién, entre tantos hombres importantes que había conocido, consideraba más feliz y afortunado. Solón le mencionó a Telos de Atenas, que, tras una vida recta y con una buena familia, murió con fama de honrado. Al no ser mencionado él mismo, como lo esperaba, Creso le objetó si no había considerado su magnificencia. A lo cual el sabio respondió: «La vida humana se juzga por su final, pues la fortuna cambia». Creso perdió a su hijo y heredero en un accidente,

fue derrotado por Ciro, rey de Persia, y condenado a morir en la hoguera. Cuenta el historiador Herodoto que murió pronunciando el nombre de Solón.

Un filósofo holandés de origen judío, Baruch de Spinoza, allá por el siglo XVII, se ponía una pregunta fundamental: ¿Qué debe hacer el hombre para ser feliz? Para responder a tal interrogante, se propuso examinar lo que solía hacer la gente. Muchas personas -constataban- identifican la felicidad con el placer, otras con las riquezas, otras con la fama y el prestigio. Ya sea por separado o en conjunto, estos tres valores son los que de hecho mueven la voluntad de la mayoría de los hombres. Ahora bien, Spinoza se propuso analizarlos críticamente antes de tomar él una decisión para

orientar su vida. La conclusión de Spinoza, después de concienzuda reflexión, fue la siguiente: la opinión generalizada pone la felicidad en falsos valores; la realización del ser humano no puede consistir en adquirir cosas externas, pasajeras, que hoy se tienen pero se pueden perder en cualquier momento. La felicidad es algo que se construye desde el interior del ser humano, y tiene que ver más con lo espiritual que con lo material.

Desde la época de Spinoza, la situación de la humanidad ha cambiado en muchos aspectos, sobre todo gracias a los adelantos científico-técnicos. Pero, en el fondo, el problema de la búsqueda de la felicidad y de la paz interior sigue siendo el mismo. Hoy en día la mayoría de los seres humanos continúa buscando

su realización plena en aquellos valores que denunciaba el filósofo holandés. Al respecto, Jesucristo nos pone en alerta con aquella frase admonitoria: «¿De qué le sirve al hombre ganar todo el mundo si pierde su alma?»

Es difícil hoy no caer en la trampa de la sociedad de consumo: pocos se salvan de ser arrastrados por el círculo vicioso de trabajar para producir y producir para consumir. La organización social y económica, con el estímulo omnipresente y seductor de la publicidad, nos reduce a la categoría de «consumidores». El éxito pareciera medirse hoy por el poder adquisitivo, que da derecho a disfrutar los múltiples y variados bienes que el mercado ofrece. Y con el dinero, vienen como consecuencia el goce y el placer, pues en esta sociedad donde todo tiene un precio, el hedonismo es el producto más vendido. Una jugosa cuenta en el banco, una prestigiosa tarjeta de crédito, un próspero negocio son para muchos la pretendida puerta todopoderosa de acceso a la felicidad. Lo peor es que, cuando no alcanzan ciertos niveles apetecidos de riqueza o de disfrute, muchos se ven invadidos por un hondo sentimiento de fracaso y de enorme frustración.

Es preciso hoy más que nunca ser hombres lúcidos, capaces de alzarse por encima de los estereotipos de la sociedad y de su orquestada propaganda. Es necesario analizar críticamente los modelos de éxito y de felicidad que nos ofrecen con insistencia machacona los medios de comunicación. En su afán por acumular cosas para su propio disfrute, el hombre de hoy termina siendo esclavo de ellas. Es preciso trascender la mentalidad utilitarista que todo lo valora en términos económicos.

Se cuenta que el ilustre filósofo ateniense Sócrates solía ir al mercado a observar, pero no compraba nada.

Preguntado por un discípulo acerca de su actitud, le respondió que se divertía mucho comprobando de cuántas cosas no tenía necesidad. El hecho anterior nos muestra a un hombre que logró liberarse de ese afán por llenarse de cosas materiales. Para él lo importante era construir el hombre interior y no le interesaban las cosas externas. Sócrates invitaba a sus contemporáneos a entrar en sí mismos, proponiendo a sus discípulos aquella frase que es todo un programa de vida: «conócete a ti mismo». De acuerdo a su proyecto ético, la felicidad se encuentra a partir de la propia interioridad, cuando el hombre logra descubrir sus verdaderas riquezas espirituales, y a partir de ahí se traza un plan para desarrollarlas. Desplegar las infinitas potencialidades que guarda en su propio interior: he ahí la verdadera riqueza y el verdadero camino hacia la felicidad humana.

La meditación de la verdad, el aprecio por la belleza, el compromiso por la justicia, la apertura hacia el amor, la búsqueda del bien común, el disfrute de las cosas buenas y sencillas

de la vida, son tantos otros valores que hacen crecer al hombre en humanidad. Y son valores que no tienen precio en el mercado.

«Bienaventurados los pobres», dice Jesús en el evangelio. Se me ocurre que esta frase, paradójica y que suena hoy más que nunca contra corriente, refleja una actitud de libertad y desprendimiento interior. Pobre es aquel que es capaz de gozar aun con las cosas más sencillas, porque su corazón no está saturado. Es un hecho: entre más rica es una persona, más difícil resulta hacerle un regalo, pues ya tiene o cree poder tenerlo todo. Al pobre, por el contrario, se le contenta con poco, pues para él todo es una bendición. Por eso Jesús nos invita a mantener una actitud de pobres: dejar que Dios nos sorprenda constantemente con sus regalos, abrirle espacio a sus dones gratuitos, empezando por la vida misma, el sol que acaricia nuestra piel, la magia de los colores en un jardín, el milagro de las cosechas en los campos, el éxtasis de un bello atardecer y, sobre todo, el milagro de ser objeto de Su amor. 🙏



Descubrir las verdaderas riquezas espirituales propias.

BSCAM



BSCAM

La gratitud

en la espiritualidad de Don Bosco

SERGIO CHECCHI

Los que crecimos en ambientes salesianos recordamos con qué desborde de alegría celebrábamos cada año la «Fiesta de la gratitud»: con banda y coro, con teatro y juegos especiales, mientras banderines de todo el mundo engalanaban patios y corredores. Era una herencia de los tiempos de Don Bosco: «Estas fiestas - decía - hacen mucho bien a los jóvenes, inspirando en ellos el respeto y el amor hacia sus Superiores».

Don Bosco vivió profundamente el sentimiento de la gratitud y lo supo inculcar en sus muchachos. ¿*Sentimiento*? Es más exacto decir *virtud*. Sí, porque la gratitud ahonda sus raíces en la fe. De ella está lleno el Nuevo Testamento. San Pablo esta-

ba convencido de que en la vida del cristiano todo es don de Dios y que la actitud más típicamente cristiana es la gratitud y la alegría. Alegría y gratitud, porque el cristiano se siente misteriosamente amado y elegido por Dios, sin mérito propio. La palabra «gratitud» está emparentada con las palabras «gracia», «gratias», «gratitudad». En la vida todo es gracia, todo lo recibimos gratis. A través de la familia, de la escuela, de la sociedad, de la Iglesia, es Dios quien nos lo da todo gratuitamente.

Esto Don Bosco lo sabía, lo sentía. Hasta su vejez conservó honda gratitud hacia sus bienhechores, sus profesores, sus consejeros. Unas muestras. Cuando Juan Bosco era joven estudiante en Chieri, su compañero José Blanchard, viéndolo en

estrechez económica, le llevaba alguna comida; Don Bosco nunca lo olvidó. Cuando en 1886 el anciano Blanchard visitó en Turín a su antiguo compañero, ya famoso y enfermo, Don Bosco le salió al encuentro, lo acomodó en su oficina, le preguntó sobre su vida, trabajo y familia; luego quiso que se quedara a comer con él, cediéndole su propio puesto en medio de los superiores salesianos, y quiso que todos supieran lo que el buen compañero había hecho por él cuando eran muchachos.

El anciano Don Juan Calosso, capellán de Murialdo, había sido para Juanito un padre, un maestro, un bienhechor. Con sus enseñanzas y consejos, Juanito había hecho muchos progresos. Pero murió repentinamente. Juan sintió mucho dolor; lloraba continuamente a su difunto bienhechor. El recuerdo de Don Calosso permaneció siempre vivo en su corazón, y dejó escrito de él: «He rezado siempre y mientras viva no dejaré de rezar cada mañana por este mi insigne bienhechor».

Hacia la familia Moglia, que lo había recibido cuando niño en su granja como mozo y que llegó a quererlo como a un hijo, Don Bosco no perdía ocasión para manifestarles su afecto y reconocimiento. Así también con la señora Lucía Matta, que lo había hospedado en su casa durante los años de estudios en Chieri y de la que tantos favores había recibido. Y no digamos del afecto y gratitud de Don Bosco hacia su paisano, don José Cafasso, que había sido para él maestro, amigo y colaborador; exhortaba a los muchachos del Oratorio a serle agradecidos y a rezar por él.

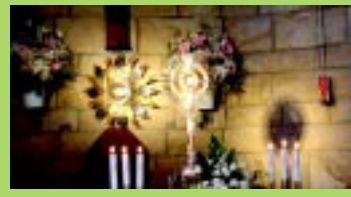
«La gratitud en los niños - escribió Don Bosco - es presagio de su feliz porvenir. Un muchacho que tiene sentimientos de gratitud seguramente tiene también las otras virtudes». Era víspera de Navidad; en las

Gratitud

En el centro de la vida cristiana se halla la eucaristía. En ella nos unimos a nuestro Redentor, Cristo, en la acción de gracias y alabanza al Padre cuando celebramos juntos el recuerdo de la encarnación, vida, muerte y resurrección del Señor, y aguardamos su segunda venida.

Como creyentes, consideramos toda la historia pasada, incluyendo las promesas de Dios para el momento presente y para el futuro, como don inmerecido. La visión cristiana combina, por consiguiente, las dos actitudes inseparables de gratitud y humildad. Miramos a Dios de quien lo hemos recibido todo y mientras le alabamos por su ágape llegamos a participar en su divino amor de donación hacia aquellos que "nacen de arriba".

Bernhard Häring



A. ROMERO

obra era de Dios y que él no le fallaría. Por eso pudo vivir esa espiritualidad optimista, en la que cabía la alegría, el buen humor, la gratitud, la confianza: «Cuando se trata de ganar almas para Dios, yo me lanzo hasta la temeridad». Y Dios no le falló: para su proyecto educativo Don Bosco se sintió acompañado por gente de toda clase; sin capitales pudo realizar obras grandiosas.

Cuando murió, ya tenía consigo a 750 salesianos, sus obras asentadas en doce países de Europa y América, y una legión de cooperadores y bienhechores.



BSCAM

«buenas noches» Don Bosco exhortó a los alumnos a recordar a sus padres ausentes, que tanto cariño les tenían, los sudores, los gastos que hacían para proporcionarles una esmerada educación; y el respeto, la obediencia y el amor que, como hijos, estaban obligados a devolverles. Los exhortó a todos para que escribieran una cartita a los padres, en la que manifestaran el afecto que por ellos sentían y pidieran perdón por los disgustos que de alguna manera les hubieran causado.

Don Bosco escribió miles de cartas, que llenan cinco volúmenes. Pues bien, muchísimas de ellas las escribe a los bienhechores para agradecerles las ayudas recibidas, les promete sus oraciones y las de los muchachos del Oratorio, les asegura las bendiciones del Señor y el premio del cielo. En su testamento espiritual dejó escrito: «En cuanto yo muera, el nuevo Rector Mayor escribirá una carta a nuestros bienhechores agradeciéndoles de mi parte todo lo que han hecho por nosotros y asegurándoles que desde el cielo invocaré sobre ellos, y a cada instante, las divinas bendiciones».

Su gratitud subía frecuentemente hasta María Santísima, la señora y pastorcita de sus sueños, la «inspiradora y guía» de toda su obra, la que obraba milagros y maravillas, la que proporcionaba el pan diario a sus 800 muchachos, la que lo sacaba inesperadamente de los apuros. Al final de su vida, con lágrimas en sus ojos, Don Bosco reconoció: «¡Todo lo ha hecho Ella!»

Pero todas esas expresiones de sincera gratitud no eran simples gestos de cortesía humana; tenían su raíz en una visión de fe. Esa fe Juanito Bosco la había aprendido de Mamá Margarita: «Dios nos ve, Dios nos ama, nuestra vida se desenvuelve en su presencia, él es cariñoso con sus criaturas, es providente, no nos dejará faltar lo necesario en el momento oportuno». Don Bosco estaba convencido de que el Señor le había confiado una misión especial para los muchachos; en sus sueños juveniles Dios le pedía que se fiara de él, le aseguraba que no le faltaría su ayuda. Y Don Bosco se fió. Aun en los momentos más duros de su vida, y fueron muchos, Don Bosco siguió creyendo que la



Millones de milagros componen el mundo del hombre.

BSCAM

La gratitud como signo de salud mental

Existen numerosas y diversas teorías o corrientes psicológicas hablan de conceptos como «adecuado coeficiente de inteligencia emocional», «equilibrio emocional», «autoestima positiva» «adecuada adaptación», etc. Tales acepciones no son más que el logro de una armonía adecuada con el ambiente que rodea a cada ser humano, posibilitando un funcionamiento apropiado de las facultades de comprensión y conocimiento de ese ambiente.

Para poder decir que una persona tiene un «buen funcionamiento», basta con hacer una revisión de sus actitudes, de sus formas de reaccionar ante los conflictos o problemas, su postura acerca de la vida, las dificultades, la vida espiritual, etc.

¿Qué tiene que ver con ello la gratitud? Por definición, la palabra *gratitud* implica un sentido de reciprocidad o correspondencia hacia quien

ha procurado un favor o que ha brindado su ayuda. Una persona agradecida con Dios, con la vida misma, posee madurez emocional y una sana forma de verse a sí mismo y a los demás. Quien agradece a la vida los regalos que le presenta cada día, logra estar contento consigo mismo y en paz con los demás. Esto se logra en la medida en la que cada ser humano logre valorarse y apreciarse.


Podemos decir, entonces, que quien no se ama a sí mismo, no puede decir que tiene la capacidad de amar a los demás, no puede amar y apreciar la vida, ni mucho menos sentir gratitud hacia ella, ni tener una vida espiritual coherente en su relación con Dios.

La vida se disfruta con mayor intensidad, si cada momento de cada día, si cada persona, si cada oportunidad son vividos a plenitud, con el

debido agradecimiento de que se presenten cada uno de ellos. Saber que cada cosa que nos sucede es un privilegio que Dios nos concede, es estar contentos y agradecidos con él.

Los sentimientos positivos hacia nosotros mismos y hacia la vida son en gran medida el reflejo de esa gratitud por los regalos que de Dios recibimos cada día. Debemos entonces saber reconocer las experiencias buenas, saber aprender de las no tan buenas, pero sabernos dichosos de poderlas vivir.

Esto sólo se logra en la medida en que busquemos un mayor equilibrio emocional, una mejora de nuestra autoestima, una búsqueda de una adecuada salud mental, etc., tanto para el beneficio propio, como el de quienes nos rodean.

Nunca te quejes por lo que no tienes o por lo que te hace falta, agradece a Dios lo que sí tienes, cuenta tus bendiciones y vive tu vida compartiendo la virtud de la gratitud, como reflejo de tu vida interior. 



Salmo 116

¿Cómo podré agradecer al Señor
todos los beneficios que me ha hecho?

Alzaré la copa de la salvación, invocando su nombre.

Cumpliré mis promesas al Señor en presencia de su pueblo.

Vale mucho a los ojos del Señor la vida de sus fieles.

Señor, yo no soy más que un siervo tuyo y mi madre
esclava tuya: pero me libraste de los lazos de la muerte.

Te ofreceré un sacrificio de gratitud
invocando tu nombre, Señor.

Cumpliré mis promesas al Señor
en presencia de su pueblo.

Llegaré hasta el templo del Señor
en medio de ti, Jerusalén.

Una persona agradecida con Dios, con la vida misma, posee madurez emocional.



BSCAM

Gratitud

¿Alguna vez te has encontrado en medio de un día aparentemente bueno molesto por la mínima cosa? Quizás el tráfico camino a casa era lento, o los planes que tenías para la noche se interrumpieron. Y esa mínima cosa cambia todo tu esquema mental hacia la negatividad.

La próxima vez que esto suceda, detente mientras refunfuñas y abre tu mente a todo aquello por lo cual podrías sentir agradecimiento. Tus amigos, tu familia, tu hogar, tu automóvil, o simplemente la oportunidad que Dios te ha dado de disfrutar de todo lo que contiene este día.

Ha sido probado por la experiencia que una persona aumenta sus bendiciones al sentir agradecimiento por lo que tiene. La gratitud, aún en el plano mental, es un gran imán.

Cuando expresas gratitud por lo que se te ha dado, Dios escucha el gozo de tu corazón y responde de la misma manera. Cuando sentimos felicidad en nuestro corazón y nuestra alma, cualquier cosa que necesitemos fluye hacia nosotros por gracia divina.

¿Qué es lo que provoca la ingratitud?

La ingratitud humana es un mal que se deriva de Adán. El primer pecado del hombre -la fuente de toda la maldad en él- se originó en su negativa a reconocer lo bueno con lo que Dios le había bendecido.

Si no hubiese dado por sentado todo el bien infinito con que Dios lo bendijo, nunca hubiese comido del Árbol del Conocimiento que te-

nía prohibido. Teniendo sentimiento de gratitud, le hubiera sido imposible contradecir la voluntad de Dios.

Su respuesta a Dios cuando Él le preguntó si había comido del Árbol recalca esta ingratitud: «La mujer que Tú me diste me dio de comer del árbol, y yo comí.» Adán estaba diciendo en efecto: «Yo no te la pedí; ella fue idea tuya. Si ella me persuadió para pecar, el pecado es tu culpa.» Aunque la Torá explícitamente nos dice que Dios creó a la mujer para el bien del hombre (ya que «no es bueno para el hombre que esté solo»), Adán falló en reco-

nocer este bien. Esta ingratitud es la causa subyacente de su pecado.

Lo que es verdad para Adán, es verdad para todos sus descendientes: la ingratitud es el origen fundamental de cualquier mal que cometan.

Cualquier persona que haga una pausa para reconocer que le debe a Dios su existencia misma, nunca sería capaz de ir por la vida adorándose a sí mismo. Millones de milagros componen el mundo del hombre: el milagro de la naturaleza, el milagro de la vida, el milagro de la vista, el habla, el movimiento, el matrimonio, el milagro de poder conocer a Dios. El corazón del hombre debería estar lleno alegría, de asombro y de gratitud por la magnificencia del mundo que Dios le ha dado.

En cambio, el hombre considera todo esto como algo que Dios le debe desde su nacimiento. Su orgullo lo convence de que el mundo existe para su propio uso. Como el Faraón dijo: «El río es mío, y yo lo he creado.» Por ello el hombre trata cualquier cosa que se le da como si se la estuvieran regresando a su dueño original. No siente que debe dar las gracias por un mundo que le pertenece incluso antes de que tome posesión de él.

Así, pues, resulta claro por qué la gratitud es tan rara. El mismo orgullo que no le permite reconocer el bien de Dios, milita en contra de reconocer el bien que otro ser humano le da.

Existe un impedimento adicional para reconocer los favores que otros hacen por nosotros: ello nos fuerza a abandonar la fantasía de que somos auto-suficientes y a cargo de nuestro propio destino. Nos llama a ofrecer gracias a alguien más; nos obliga a dar reciprocamente un bien. Por esto nuestra reacción natural es minimizar o, incluso, negar la importancia de cualquier favor hecho a nosotros.

Si la gratitud a alguien es difícil de aceptar, la gratitud a una esposa es aún más difícil. Los favores que ella nos hace exceden a aquellos hechos por cualquier otra persona. Y, por lo tanto, el grado de gratitud que ella merece es mucho más doloroso de apreciar y de expresar.

Aún más, mostrar gratitud a una esposa es más difícil que mostrar gratitud a un extraño debido a la falsa concepción que la mayoría de los esposos tienen del matrimonio. Según lo dicho antes, los esposos comúnmente imaginan que es deber de la esposa proporcionar ben-

dición sin fin al esposo, satisfaciendo cada antojo y deseo. De acuerdo con esto, es deber de ella proveerlo de todas sus necesidades y hacer todo lo necesario para que avance en sus ambiciones, incluso mantenerlo financieramente. Es deber de ella cuidar de que el esposo tenga éxito en todas sus esfuerzos, ya sea en sus estudios, en sus negocios o en cualquier otra cosa. Es deber de ella hacer cualquier cosa, a cualquier hora, para hacerlo feliz.

Todo esto es su deber natural, y por lo tanto no merece las gracias por cualquier favor que le haga; lo mismo que un deudor paga un crédito a su prestamista, ella simplemente está ejecutando su obligación.

Obviamente, esto da muestras de una vasta ignorancia de las obligaciones de una esposa. Ella no es responsable de hacer feliz a su esposo. Si existe tal obligación, es el esposo quien debe hacer feliz a su mujer. No es obligación de ella asegurarse del éxito de él en todas sus empresas. Esto únicamente depende de él.

Ya que la gratitud es una precondición para la creación del amor en el matrimonio, uno debe esforzarse por adquirirla. Si uno apartara un poco de tiempo diariamente -aunque sea cinco minutos- para considerar los beneficios que recibe de su esposa diariamente, la gratitud llegará a ser una reacción natural.

Aron Friedman
Extraído de *El río, la olla y el pájaro*.



Armonía entre la naturaleza humana y la naturaleza del universo.

La gratitud puede curar el cuerpo

La gratitud, cuando viene del corazón, no sólo mantiene las relaciones sociales intactas sino que puede físicamente curar el cuerpo, explica un nuevo libro que examina esta emoción.

BSCAM

The Psychology of Gratitude (Oxford University Press) o *La psicología de la gratitud* es un libro editado por Robert Emmons de la Universidad de California en Davis y Michael McCullough de la Universidad de Miami. El tratado explora esta emoción desde diferentes puntos de vista que abarcan desde las escrituras de los filósofos griegos de la antigüedad y de la Biblia hasta los de primatólogos, psicólogos, biólogos, filósofos y neurocientíficos.

«La gratitud es una emoción universal básica que no sigue el modelo típico de otras como la amargura, los celos y el temor», opina Emmons, psicólogo que ha estudiado por los últimos seis años los efectos de la gratitud en la felicidad y el equilibrio en las vidas de muchas personas.

A diferencia de otras emociones que corresponden a expresiones faciales universales y que provocan ciertas

respuestas fisiológicas (como el aumento de palpitaciones), la gratitud no puede ser reconocida inmediatamente por otras personas.

Sin embargo, aunque no es visible, muchos biólogos han podido medir conexiones psico-fisiológicas con esta emoción. Por ejemplo, cultivar emociones positivas como el aprecio y la gratitud pueden mejorar el funcionamiento del ritmo del corazón, opinan Rollin McCraty y Doc



Las personas agradecidas tienden a estar satisfechas con lo que tienen.

BSCAM

Childre, representantes de HeartMath Research Center y Quantum Intec Inc., respectivamente.

Un corazón que funciona bien envía señales a los centros cognitivos y emocionales en el cerebro. McCraty y Childre opinan que las personas que se concentran en emociones positivas como la gratitud se pueden curar físicamente.

La gratitud es un tipo de emoción compleja, y hasta sutil que requiere que las personas evalúen si es algo genuino, opinan las antropólogas Kristin E. Bonnie y Frans de Waal, ambas de la Universidad de Emory. Bonnie y De Waal añaden que expresar agradecimiento requiere un compromiso mutuo entre «dar y tomar» y la habilidad de ser altruista en este esfuerzo recíproco. También son de la opinión que «se necesitan habilidades cognitivas avanzadas para distinguir a personas honestas y detectar a las tramposas a la vez que se lleva una cuenta mental».

Aunque los seres humanos quizás seamos las únicas criaturas que plenamente experimentamos el sentido de quedar en deuda y de gratitud, ambas antropólogas dicen que

formas primitivas de esta emoción se pueden encontrar en los animales.

Descrita como agradecimiento y apreciación de la vida, la naturaleza del sentido de gratitud se ha debatido por más de dos milenios. Aristóteles por ejemplo, creía que la emoción era una señal de debilidad incompatible con la magnanimidad porque estar endeudados con otros nos rebaja.

El agradecimiento es también la base de las enseñanzas morales judeocristianas señalan los profesores Dan McAdams de la Universidad Northwestern y Jack Bauer de la Universidad del norte de Arizona, quienes contribuyeron al libro. «Si se puede confiar en los textos que son la base del cristianismo y el judaísmo, la ingratitud fue lo que nos metió en problemas en primer lugar», dicen estos profesores en referencia a historias fundamentales cómo el hecho de que a Adán se le haya pasado agradecerle a Dios por regalarle a Eva.


El filósofo Robert C. Roberts de la Universidad Baylor contrasta las virtudes positivas de la gratitud con tres sentimientos importantes que

amables y mantienen buenas amistades.

Roberts señala que «se podría argumentar que la justicia de la gratitud es algo metafísico-una armonía entre la naturaleza humana y la naturaleza del universo-ya que dependemos de otros seres humanos y de Dios para recibir buenas cosas».

El estudio de las emociones positivas como la gratitud es un campo nuevo en la psicología que comenzó a finales de los 90 a fin de estudiar el poder y las virtudes del ser humano. Uno de los fundadores de este nuevo campo es Martín Seligman de la Universidad de Pennsylvania, quien cree que «la ciencia de la gratitud, que cuenta con el liderazgo de Emmons y McCullough se ha convertido en un enfoque central de la psicología positiva en estos últimos cinco años».

El próximo proyecto de Emmons es estudiar cómo se desarrolla la gratitud en los niños.

«Lo importante de la gratitud es que no solo ayuda a los individuos sino a la sociedad en general. La gratitud es una virtud cívica», opina Emmons. 

son la fuente de la disfunción y la tristeza: el resentimiento, el arrepentimiento y la envidia.

«Las personas agradecidas tienden a estar satisfechas con lo que tienen y por eso son menos susceptibles a emociones como la decepción, el arrepentimiento y la frustración», opina Roberts quien también añade que al ser más felices estas personas son más



BSCAM

El don de la gratitud

Se arrodilló delante de Jesús, inclinándose hasta el suelo para darle las gracias. Este hombre era de Samaria (Lc 17,16).

CARLOS DAVID MARROQUÍN

El agradecimiento es una actitud cristiana. Cuando agradezco a los otros y a Dios, realizo un gesto de humildad. Mi vida se convierte en una liturgia que celebra el encuentro fraterno y desinteresado de dos seres que se entregan. Uno comparte con generosidad y otro recibe alegremente.

El don de la gratitud me permite abrirme a la presencia del otro, lo cual conduce a mi crecimiento personal. Es un gesto desinteresado en el cual reconozco cierta necesidad personal o comunitaria que me hace recibir de manera dócil la ayuda de alguien más. Esto me hace salir de mí mismo y me permite ver a los demás, rompiendo el egoísmo que se ha vuelto tan empedernido en nuestra cultura de dominio y poder.

A la vez, el agradecimiento me permite reconocer el valor de la otra persona y la caridad con la cual atiende mi necesidad.

El don de la gratitud me estimula a compartir mi alegría, la cual deriva en otros frutos: paz, porque me hermana con el otro: sonrisa ante el sentimiento de dulzura nacido por el gesto que crea en mí un recuerdo feliz y produce cierta pertenencia entre nosotros.

El don de la gratitud es una vivencia de comunión que reproduce el espíritu de Iglesia, del cual somos herederos. Espíritu que se traduce como solidaridad en la construcción de un mundo más humano, de una fraternidad que comunica respeto y confianza, y servicio, que nos recuerda que juntos podemos construir el Reino de Dios.


Gratitud

En cada Santa Misa recordamos y revivimos el primer sentimiento expresado por Jesús en el momento de partir el pan, el de dar gracias. El agradecimiento es la actitud que está en la base del nombre mismo de «Eucaristía». En esta expresión de gratitud confluye toda la espiritualidad bíblica de la alabanza por las maravillas de Dios. Dios nos ama, se anticipa con su Providencia, nos acompaña con intervenciones continuas de salvación.

En la Eucaristía Jesús da gracias al Padre con nosotros y por nosotros. Esta acción de gracias de Jesús ¿cómo no ha de plasmar la vida del sacerdote? Él sabe que debe fomentar constantemente un espíritu de gratitud por tantos dones recibidos a lo largo de su existencia y, en particular, por el don de la fe, que ahora tiene el ministerio de anunciar, y por el del sacerdocio, que lo consagra completamente al servicio del Reino de Dios. Tenemos ciertamente nuestras cruces -y ¡no somos los únicos que las tienen!-, pero los dones recibidos son tan grandes que no podemos dejar de cantar desde lo más profundo del corazón nuestro Magnificat.

Juan Pablo II



A silhouette of a man lifting a child into the air against a sunset background. The sun is low on the horizon, creating a warm orange glow. The man is on the left, and the child is in the air above him. The ocean is visible in the background.

Abraham Maslow descubre en la persona espiritualmente sana una visión de gratitud, una perfección del carácter de don que tiene toda la vida.

Se refiere a la persona que percibe la vida a la luz de una opción fundamental buena y profundamente enraizada.

La alegre aceptación de este don incrementa la creatividad de la persona. Sabe ésta que dentro de sí existe una dinámica ``hacia la unidad de la personalidad``.

Bernhard Häring