

Nos trilhos da **FELICIDADE**

Gratidão: o sentimento que pode mudar seu olhar sobre a vida

TEXTO Érika Alfaro/Colaboradora DESIGN Renan Oliveira



TODOS TEMOS EM COMUM O FATO DE QUERMOS SER FELIZES”, DISSE, NO INÍCIO DE SUA PALESTRA, O MONGE ECUMÊNICO DAVID STEINDL-RAST.

A questão levantada pelo estudioso é: o que move o ser humano todos os dias, o que o faz trabalhar, estudar, comer ou amar é o pote de ouro no final do arco-íris – estão todos buscando o caminho da felicidade. Mas uma coisa que as pessoas ainda não se deram conta é que um sentimento essencial para trilhar esse caminho tão almejado é a gratidão.

Segundo a psicóloga e psicoterapeuta Fabiana Maia, a relação entre gratidão e felicidade é direta. “Resultados de pesquisas do centro que investiga a ciência do hedonismo (felicidade), da Universidade de Harvard, indicam que quanto mais uma pessoa expressa gratidão e apreciação por si mesma, pelos outros e pela vida, mais ela tem um sentimento de plenitude, felicidade e confiança, bem maior do que as pessoas que têm a tendência de se lamentar, se queixar, de ver a ‘metade vazia do copo’”, analisa a profissional.



VIRTUOSO PRAZER, AFETO EXPANSIVO

Muitos filósofos e pesquisadores de diversas áreas se dedicaram ao estudo e a compreensão desse sentimento. O filósofo francês André Comte-Sponville é um deles. Em seu livro *Pequeno Tratado das Grandes Virtudes*, ele reflete que a gratidão é “a mais agradável das virtudes, e o mais virtuoso dos prazeres”.

Pesquisadores como Shankland & Martin-Krumm afirmam que as pessoas gratas, que manifestam esse sentimento, são mais felizes, enérgicas, otimistas e empáticas. Isso pode ser explicado pelo fato de que, quando pensamos em acontecimentos das nossas vidas e reconhecemos neles motivos para agradecer, desenvolvemos pensamentos positivos. “A gratidão é uma emoção que vem quase sempre acompanhada da sensação de bem-estar, de felicidade”, afirma Marcelo Katayama, médico cirurgião, terapeuta e instrutor de treinamentos do Núcleo Ser.



Espinosa, filósofo holandês, acredita que as pessoas são influenciadas pelo que ele chama de afetos, considerando a alegria e a tristeza as paixões primárias da alma. Desta maneira, a primeira aumenta e intensifica as ações e os pensamentos, enquanto a segunda diminui. Todos os outros afetos variam desses dois e a gratidão se encaixa no contexto do efeito positivo da alegria.

OLHE PARA SI MESMO

O Naikan é uma filosofia que surgiu com o budista Yoshimoto Ishin, no Japão em 1940. Essa técnica busca a autorreflexão para um olhar mais realista e detalhado da vida, com o objetivo de despertar a percepção de tudo que nos cerca e tudo que faz parte do nosso dia a dia. Como exemplo, podemos citar o que as pessoas fazem por nós. Você já parou para pensar quantas pequenas atitudes envolvem o fato de que os seus pais, avós ou responsáveis cuidaram de você?

“A gratidão é uma emoção que vem quase sempre acompanhada da sensação de bem-estar, de felicidade”

*Marcelo Katayama,
médico cirurgião e
terapeuta*

O foco do Naikan não é despertar exatamente a gratidão, mas, por meio de um pensamento claro e objetivo, que deixa de lado o egoísmo, muitos praticantes dessa filosofia acabam por valorizar a própria existência, ou seja, passam a ser gratos pelo que possuem. "Acredito hoje que, mais do que um sentimento, a gratidão é uma atitude diante da vida. Desenvolver diaria-

mente um estado interno de gratidão por tudo que existe ao redor (pessoas queridas, bens materiais, natureza e até o ar que respiramos) traz consigo uma sensação de preenchimento, de bem-estar e felicidade", diz Marcelo.

No Naikan, há três perguntas que auxiliam os adeptos a praticarem essa ideologia, listadas abaixo:



"O que eu recebi das pessoas?"

Deve-se ponderar, revisar e pontuar tudo aquilo que já beneficiou você.



"O que eu ofereci em troca?"

Questiona como foi a maneira com a qual houve – ou não – gratidão pelo que foi recebido.



"Que problemas eu causei a elas?"

Incita a prática de se colocar no lugar do outro.

Essas são as questões básicas propostas para que se faça uma reflexão. "A capacidade de sentir gratidão e a autorreflexão está relacionada, entre outras coisas, ao desenvolvimento da maturidade emocional. Só

consegue sentir gratidão quem reconhece que recebeu algo de valor e também reconhece a importância do outro", completa Gabriela Cosendey, psicóloga cujo trabalho é baseado na teoria psicanalítica.



O CORPO SENTE

A neurociência explica que a gratidão é capaz de ativar o chamado sistema de recompensa do cérebro. Esse sistema está localizado no “núcleo accumbens”, uma região que tem a função de gerar prazer e estimular o bem-estar, causando, assim, satisfação e fortalecendo a autoestima.

Além disso, existe outra questão que explica os benefícios da gratidão. Isso porque, quando o cérebro reconhece que algo de bom aconteceu – e você se sentiu agradecido por algo – acontece a liberação de dopamina, um neurotransmissor, ou seja, uma substância que transmite mensagens

entre os neurônios. A dopamina também é responsável por ativar o núcleo accumbens.

Trata-se, realmente, de um sentimento poderoso. Além do sistema de recompensa e da dopamina, a gratidão também incentiva a liberação de ocitocina, por uma outra via neural. Essa substância é produzida pelo hipotálamo, uma parte do cérebro que impulsiona o afeto e oferece tranquilidade, além de reduzir sentimentos negativos como ansiedade e o medo. O hipotálamo é muito importante por ligar o sistema nervoso e o endócrino, o que acontece por meio da glândula pituitária – que libera a ocitocina na corrente sanguínea.

A PSICOLOGIA COLABORA

Como ajudar uma pessoa a olhar o lado bom da vida, ou seja, ser grata pelo que possui? “Buscamos levar o paciente a relativizar, ou seja, a questionar sua forma de ver as coisas, e a capacidade de enxergar novas possibilidades, de ver as situações por diferentes ângulos. Com a psicanálise, trabalhamos com o material que estava inconsciente, e ele passa a ter uma visão mais ampliada de si, do outro e do mundo. Com isso, o lado adoecido do psiquismo é tratado, e se consegue viver de forma mais saudável”, afirma Gabriela.

“Quando temos uma atitude de gratidão até mesmo sobre os fatos desagradáveis que acontecem no nosso dia a dia e adotamos uma postura de aprendiz, podemos enxergar oportunidades de crescimento, mesmo nas maiores adversidades – e isso diminui as sensações de medo e insegurança. Não se trata de ficar alucinado, iludido ou desconexo da realidade, mas de buscar uma atitude mais positiva diante da realidade”

*Marcelo Katayama,
médico cirurgião e
terapeuta*