

El poder de la gratitud

Lisa Fields

Tan simple como decir "gracias". Los estudios demuestran que los pensamientos y actos de gratitud tienen efectos positivos en nuestra salud y mejoran el estado de ánimo propio y ajeno.

En 2015 me sentí impulsada a hornear pastelillos de chocolate para unos completos desconocidos a fin de expresarles mi agradecimiento. Había tenido que llamar al número de emergencias porque encontré a mi pareja tendido en el suelo del living, inconsciente. En cuestión de minutos llegaron un patrullero y una ambulancia, llenos de socorristas que se llevaron a mi pareja a un hospital, donde le dieron la atención médica urgente que necesitaba.

Una semana después, aún maravillada por la acción de los socorristas, les escribí notas de gratitud y hornéé los pastelillos para ellos. Cuando fui a dárselos, aún calientes, a las estaciones de policía y de bomberos, ellos me dieron las gracias por el regalo. Me sentí abrumada. Lo único que había hecho era hornear; ellos, en cambio, habían salvado una vida.

Volví a casa sintiéndome aliviada y feliz, en parte porque había hecho una buena obra, pero, sobre todo, porque me llenaba de regocijo que hubiera personas generosas que realizan un trabajo que salva vidas sin esperar nada a cambio.

Entonces comprendí que mi sensación podría ser algo más que alegría. Las investigaciones han demostrado que compartir pensamientos de gratitud y realizar actos de bondad puede mejorar el estado de ánimo y tener otros efectos benéficos en la salud. "Sabemos que la gratitud tiene un impacto positivo en la felicidad, que aumenta la satisfacción con la vida", dice Willibald Ruch, profesor de psicología en la Universidad de Zurich, Suiza, autor de estudios sobre los efectos de las fortalezas del carácter, como la gratitud y el sentido del humor. "Es uno de los cinco mejores predictores de felicidad".



Podés introducir cambios positivos en tu vida si elegís abrazar la gratitud. Lo siguiente te guiará:

Un sentimiento benéfico

Cuando te sentís contento por las cosas que has recibido o por algo que te sucedió, experimentás gratitud. Es imposible sentirla por nada; siempre la sentimos hacia otros, sean nuestros seres queridos, personas desconocidas o un poder superior. "La gratitud es la forma en que uno se vincula con los demás, cuando se conecta con algo más grande que el propio ser", señala Ruch.

Hoy día muchas personas no hacen pausas para valorar lo que tienen, y mucho menos para expresar gratitud. Nuestro estilo de vida, que busca la satisfacción instantánea, puede ser el culpable. "Los medios comerciales y las redes sociales inducen a los jóvenes a sentirse el centro del universo", explica Tamiko Zabliith, fundadora de Minding Manners, una empresa de consultoría en reglas de etiqueta de Londres. "Si todo gira alrededor de ellos, ¿por qué habrían de agradecer a los demás?"

Por muchas razones. Los estudios indican que quienes expresan gratitud tienen mayores niveles de felicidad, una presión arterial más saludable, mejores relaciones interpersonales, duermen mejor, se deprimen menos y toleran más el dolor. Y estos beneficios son duraderos. Investigadores canadienses estudiaron



La gratitud es la forma en que te vinculas con los demás, cuando te conectas con algo más grande que tu ser

a personas que escribieron cartas de agradecimiento o hicieron obras buenas a lo largo de seis semanas, y observaron que tenían mejor salud mental, menos dolores corporales y más energía; además, realizaron un mayor número de tareas al día durante un período de seis meses.

Como la gratitud es un campo de estudio relativamente nuevo, los investigadores aún están tratando de probar su relación de causa y efecto con diversos beneficios para la salud. “Sabemos que las personas que tienen niveles más altos de gratitud también afirman dormir mejor, pero no sabemos con certeza por qué”, dice Alex Wood, profesor de psicología y director del Centro de Ciencias de la Conducta de la Universidad de Stirling, Escocia. “¿La gratitud propicia un mejor sueño, o dormir bien lleva a una mayor gratitud? ¿O hay un tercer factor que conduce tanto a la gratitud como a la mejoría del sueño?”

La gratitud puede beneficiarnos en todas las etapas de la vida. Investigadores suecos descubrieron que personas de entre 77 y 90 años que se sentían agradecidas por lo que tenían se preocupaban menos por el riesgo de volverse cada día más frágiles. “Cuando no pueden cambiar algo, eligen la gratitud y se centran en lo bueno: poder caminar con sus propias piernas, seguir vivas y ser independientes”, dice Helena Hörder, autora del estudio e investigadora de la Universidad de Gotemburgo. “Quizá sea una especie de confianza de que pueden afrontar el paso del tiempo y enfocarse en las cosas correctas”.

Hacerle grato el día a otra persona

¿Y qué pasa con los receptores de la gratitud? Los estudios han confirmado que las personas que reciben mensajes de agradecimiento o actos de bondad experimentan emociones positivas. “Son sorpresas felices; no es como esperar a que alguien te sostenga la puerta para que pases”, dice Jo-Ann Tsang, profesora de psicología en la Universidad Baylor, en Waco, Texas, e investigadora de la gratitud. “Es más probable que te sientas agradecido si recibís ayuda inesperada. No es lo mismo que un portero te sostenga la puerta a que lo haga un desconocido, porque ése no es su trabajo”.

Los receptores de actos de bondad o de gratitud inesperados son más propensos a devolver el favor o a realizar actos similares. Un estudio mostró que cuando alguien está agradecido es dos veces más probable que ayude a otros, tal vez porque disfruta sentirse socialmente valorado.

Cuando un extraño le tiene la puerta a Tamiko Zablith al entrar a un café Starbucks, ella le cede su lugar en la fila para ver su reacción. “Se sorprende mucho”, dice la asesora. “Será más amable con la persona de la caja y con sus compañeros de trabajo. Se produce un efecto dominó”.

Dar y recibir gratitud también profundiza las relaciones. Los estudios indican que cuando una persona expresa gratitud a su pareja con regularidad y hace que se sienta apreciada, es más probable que se expresen gratitud y aprecio el uno al otro y se mantengan unidos. Ese intercambio los hace sentirse más responsables por el bienestar mutuo y más satisfechos con su relación. “Te sentís más cerca de tu pareja, y ella se siente más cercana a vos”, dice Jo-Ann Tsang. “Eso crea una espiral ascendente”.

Cultivar la gratitud

Si no creés ser muy agradecido, podés aprender a serlo. En estudios controlados, las personas que llevan un diario de gratitud, donde anotan tres cosas positivas que les pasen cada día, se vuelven agradecidas con el tiempo. “Al principio tienen cierta dificultad para identificar las cosas buenas que les ocurren —dice Ruch—, pero si todas las noches las escriben, las experimentan con más intensidad. Poco a poco su cerebro aprende a apreciar más, de manera que su sensación de gratitud aumenta. Y cuando el estudio se termina, las personas siguen llevando el diario porque les resulta muy gratificante. Disfrutan al revisar lo que les sucedió unas semanas atrás. El diario se convierte en un álbum de recuerdos agradables”.

Hace tres años Samuel Coster, de Saint Louis, Missouri, comenzó a llevar un diario de gratitud. Un año después se le diagnosticó un linfoma, y el cuaderno le ayudó a sobrellevar la enfermedad.

“Llevar el diario de gratitud definitivamente me ayudó durante esos tiempos de oscuridad”, cuenta. “Tenía cáncer, es cierto, pero eso me dio la oportunidad de convivir mucho más con mi familia, apreciar más la vida y quedar con algunas cicatrices bonitas. Es en esos puntos en los que me concentro ahora”.

Notas de agradecimiento

Al expresarle gratitud a una persona, tanto vos como ella se benefician. Y los efectos duran más de lo que imaginás: los investigadores han observado que quienes escriben notas de agradecimiento a otras personas a quienes no han agradecido debidamente presentan mayores niveles de felicidad y mejores relaciones interpersonales hasta por seis meses. “Si te guardás la gratitud solo para vos en un diario, te sentirás más feliz, pero si la expresás a la persona que te ayudó, eso quizá te acerque a ella”, afirma Tsang.

John Kralik, un abogado de California, sabe esto por experiencia. Cada vez que repasaba su vida, se sentía deprimido y desalentado: se había divorciado dos veces; la relación con sus hijos no era tan estrecha como hubiera deseado y la abogacía no le dejaba suficiente dinero a pesar de las muchas horas que le dedicaba. En un momento particularmente crítico, recordó que, décadas atrás, su abuelo le había hablado sobre la importancia de la gratitud. John decidió escribir 365 notas de agradecimiento en un año, una al día, con la esperanza de ver un cambio positivo.

Muy pronto vio que su actitud y su situación comenzaban a mejorar. Al final de su año de notas de agradecimiento escribió un libro sobre su experiencia, *A simple act of gratitude: How learning to say thank you changed my life* (“Un sencillo acto de gratitud: Cómo aprender a decir gracias cambió mi vida”). “No se necesita un estudio científico para saber que si se está agradecido con una persona y se aprende también a aceptar la gratitud de otras, la vida se enriquecerá”, señala. “El primer efecto es que uno se da cuenta de que la vida es mucho mejor de lo que pensaba”.

Yo había experimentado esas sensaciones positivas después de escribir notas de agradecimiento a los socorristas y decidí intentarlo de nuevo. Esta vez, inspirada por Kralik, elegí a una persona a la que nunca le di las gracias: un profesor de inglés que en mis años de secundaria me alentó a escribir más que cualquier otro maestro que haya tenido. No lo había visto en 25 años, así que no estaba segura de si podría localizarlo. Pero lo hice. Él ya tenía más de 80 años y vivía un retiro tranquilo, en un pueblo.

Pasé una noche escribiéndole una carta de agradecimiento por la orientación y el apoyo que me había dado tantos años antes. Era probable que nunca recibiera una respuesta de él, pero ese no era el punto. Al dedicar tiempo a poner por escrito el impacto que ese hombre había tenido en mi vida y mi profesión, me volví infinitamente más agradecida, aprecié más lo que he logrado hasta ahora y pude disfrutar de ese torrente de positividad durante muchas semanas.

“

Los receptores de actos de bondad o de gratitud inesperados son más propensos a devolver el favor

