

EN ESTE TIEMPO QUE VIVIMOS, necesitamos más que nunca *agradecer* la vida



PROBABLEMENTE una de las experiencias más auténticas y verdaderas que podemos tener los seres humanos es el agradecimiento. Esa capacidad para captar con asombro todo lo bueno y lo bello que hay a nuestro alrededor y reconocerlo como regalo, como don, como algo que se nos da y cuyo origen está fuera de nosotros mismos. Como nos decía un buen amigo que se nos fue demasiado pronto: «al final, la vida te va enseñando que lo importante, lo verdaderamente importante, no es propio, sino recibido».

La mayoría de nosotros tenemos razones para agradecer, porque es mucho lo que hemos recibido. Somos privilegiados. Curiosamente, tan acostumbrados estamos, que no nos resulta fácil vivir en el agradecimiento. Vivir desde esta experiencia solo es posible cuando nos damos cuenta de que otras personas hacen cosas para nuestro bien y que no podemos hacer por nosotros mismos. Vivir agradecido implica afirmar el bien y reconocer sus orígenes; supone comprender que la vida no nos debe nada, que todo lo bueno que tenemos es un regalo y que debemos ser conscientes de que no podemos dar nada por sentado.

No hemos llegado a lo que somos únicamente por nosotros mismos, sino por otros: vivir agradecidos es vivir en la verdad, es el modo más honesto de vivir.

Existe cada vez una mayor conciencia de que la gratitud resulta fundamental para el bienestar personal, familiar y comunitario. Es más, la práctica de la gratitud está al alcance de la mano, podemos elegir ser agradecidos. Todos podemos acceder a ella. Todos somos capaces de producir gratitud. Y el espacio privilegiado donde aprender el arte del agradecimiento y donde configurar experiencias de gratitud es en el hogar y en familia. Es el ámbito donde poder practicar continuamente para que no se convierta en algo efímero y difícil de sostener en el tiempo.

Esta situación de pandemia que estamos viviendo probablemente está haciéndonos más sensibles en las propias familias a esta experiencia que forma parte esencial de nuestra vida, que nos hace más humanos cuando vivimos de ella, pero que desgraciadamente no es excesivamente protagonista de nuestra cultura.

Nuestra manera de pensar, sentir y vivir puede transitar desde un cierto individualismo personalista que

cree que todo lo podemos hacer por nosotros mismos (instalados en una *cultura prometeica*) a otra manera de entender la vida donde da la impresión de que todo se nos debe (abducidos casi por una *cultura narcisista* que nos autocentra).

Vivir desde el agradecimiento, como vemos no es muy favorecido por la cultura que nos rodea, más centrada en lo que nos falta que en lo que tenemos. En la publicidad se percibe completamente que vivimos en la cultura del «no tienes lo que verdaderamente necesitas y yo te lo voy a proporcionar». Esta es una cultura que fomenta y aviva la insatisfacción («quiero más... nunca es suficiente»), que no se para a agradecer lo que ya tiene y lo recibido por otros gratuitamente.

Que todo esto se dé puede ser normal en la situación cultural y de pandemia en la que estamos, pero lo que no es bueno ni natural que perdamos es la *memoria*; la conciencia de lo mucho que hemos recibido y seguimos recibiendo, las posibilidades de vida, de sentido, los medios que tenemos al alcance, la cultura, nuestra fe... *Traer a la memoria (re-conocer)* no es la mirada nostálgica al pasado, sino una recuperación para el presente de lo mejor que he vivido en otros momentos. Decía Kierkegaard que «no merece la pena recordar aquel pasado que no puede llegar a hacerse presente». Y uno puede elegir aquel pasado que le ha dado vida y agradecerlo.

Robert Emmons en su libro *Gracias: de cómo la gratitud puede hacerte feliz* (Ediciones B, Barcelona 2008), afirma que el agradecimiento es una experiencia que puede convertirse en un hecho habitual y en una actitud de vida efectiva, para que no se convierta en una experiencia efímera y pasajera.

Nos recuerda Emmons que la experiencia de agradecimiento *amplifica, rescata y conecta*. **Amplifica** porque el bien que percibimos en nosotros mismos, en los demás y en el mundo se multiplica y se hace más potente a través de una visión agradecida. La gratitud capta esa bondad y la sella en lo profundo de nuestro corazón de modo que aumenta su valor. Todos hemos oído hablar de la «paranoia»: sospecho que la gente está tramando algo contra mí, para que me vaya mal. Pero la «pronoia» es la convicción de que otras personas conspiran para ayudarnos: sospecho que la gente está tramando algo para hacerme feliz. La gratitud arroja un rayo de luz sobre la bondad. Y en esta época que vivimos es sanador hacer esta experiencia.

No solo amplifica, sino que **rescata**. Nuestra mente cuando se abandona a sí misma, secuestra a veces la capacidad de ver y lanzar miradas más allá de la realidad para captar la bondad de la vida: la negatividad, el sentido del derecho (*me lo deben*), el resentimiento, la mala memoria, la ingratitud... todo esto reclama nuestra atención, a veces influidos constantemente por la fatalidad y el pesimismo o rodeados de *profetas de calamidades*. Quizá, para compensar esta negatividad constante necesitamos crear y absorber experiencias positivas. La gratitud es una fantástica arma porque nos rescata de los ladrones que nos quieren robar nuestra alegría, la oportunidad de vivir más anchos y nos devuelve la satisfacción y la paz.



*Al vivir desde el agradecimiento
brota un estado interior de alegría,
disponibilidad y agilidad
en dar respuesta a las demandas
de la vida.*

Y no solo amplifica y rescata, dirá Emmons que la experiencia de agradecimiento también **conecta**. No podemos vivir solos y no vivimos solos. Si no hubiese gratitud las relaciones humanas se desmoronarían. La gratitud es el cemento moral, el relleno emocional que se instala en las personas fortaleciendo y solidificando vínculos. Las familias, las comunidades y la propia sociedad... se desmoronarían sin gratitud.

Vivir desde el agradecimiento, como actitud básica posibilita vivir cotidianamente con otro sabor, con otro aire. Brota un estado interior de alegría, disponibilidad y agilidad en dar respuesta a las demandas de la vida, y produce también una generosidad mayor como actitud vital y una mayor tensión para no recibir continuamente recompensas o compensaciones a nuestras acciones; de ese modo, vivimos menos desde el cálculo y más desde la gratitud y nos permite buscar y hallar la satisfacción más en nuestro interior que en el exterior, lo cual siempre es más seguro y llevadero.

Y siendo la familia el caldo de cultivo preferente para que esta experiencia de gratitud nazca, crezca y se desarrolle, hay también una llamada personal a agradecer para *amplificar, rescatar y conectar*, de nuevo, nuestra vida.

PEDRO MENDOZA BUSTO, SJ
Instituto Universitario de la Familia
Universidad Pontificia Comillas