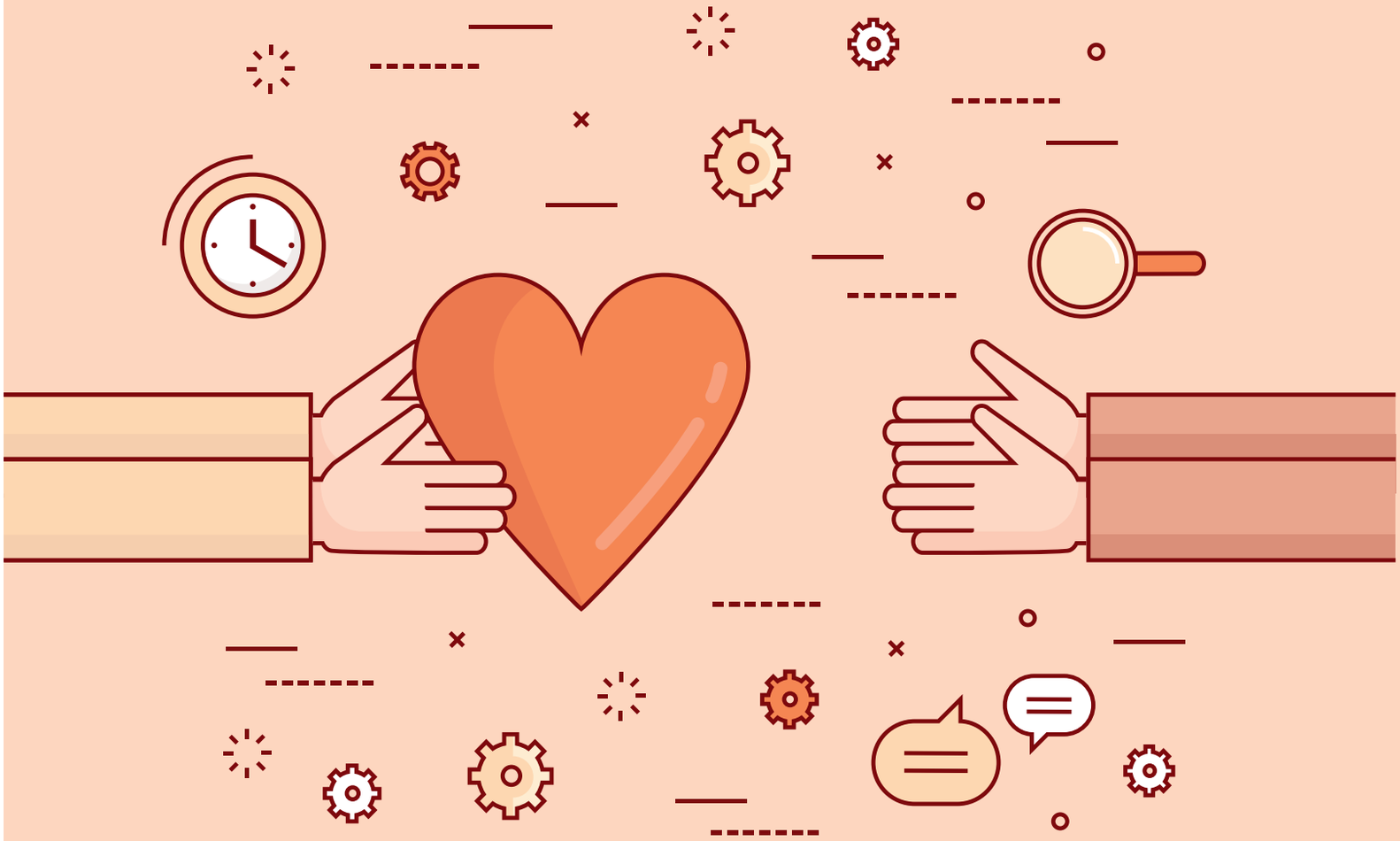

GRATIDÃO na prática

Descubra como estimular novos hábitos e atitudes no dia a dia para conseguir ser mais grato e obter, dessa forma, uma vida bem mais plena e tranquila

MAIS DIFÍCIL DO QUE ENTENDER EFETIVAMENTE O CONCEITO DE GRATIDÃO E CONHECER OS SEUS INÚMEROS BENEFÍCIOS É COLOCAR TUDO ISSO EM PRÁTICA – QUE PODE, SIM, TER NA #GRATIDÃO DAS REDES SOCIAIS UM PONTO DE PARTIDA, MAS QUE VAI MUITO ALÉM DISSO. Os receios iniciais podem ser inúmeros: vou parecer pedante demais? Brega demais? Excesso de inocência? É como aplaudir o sol?

Nada disso. Como explica a psicóloga Graziela Vanni, trata-se apenas de uma mudança de sintonia, que resulta em uma vida mais leve e feliz. "No momento em que sinto gratidão, saio da frequência dos maus pensamentos e percebo o que de fato me faz bem, e quem de fato me ajuda", sintetiza a profissional. A seguir, selecionamos algumas dicas práticas para dar uma força nessa busca – gradual e muito benéfica – por mais gratidão em nosso dia a dia.

VIVENDO NO PRESENTE

O primeiro exercício é também o mais básico e recorrente de todos: agradecer por tudo o que você tem. O coach e instrutor de yoga Giridhari Das destaca, em seu livro *Caminho 3T*, que conforme você passa a enxergar as coisas boas em sua vida diária, é fundamental não apenas ser positivo e desfrutar delas – embora esse seja um ótimo começo – e sim, dar um passo além e ser grato por tudo isso.

Porém, essa prática esbarra em algumas dificuldades. A principal delas é a pressa e a correria que, inevitavelmente, acompanham a nossa vida moderna. Não tem jeito: é missão complicada valorizar um banho quente se temos apenas alguns minutos para isso antes de ir correndo trabalhar.

É por isso que os especialistas batem na tecla de que devemos nos esforçar para, cada vez mais, viver no presente. De acordo com a psicanalista Júlia Bárány, "precisamos fazer um esforço para estar no aqui e agora. Quando você realmente abre os olhos para a realidade, não tem como não sentir gratidão pela vida".

A psicóloga Graziela Vanni ressalta que esse procedimento de estar no momento presente nos auxilia no processo de gratidão, pois passamos a ter um olhar mais apurado para situações agradáveis e pessoas que fazem a diferença. Ela sugere, por exemplo, presentear alguém que faça a diferença no seu cotidiano (como o porteiro que dá um "bom dia" animado). "É uma forma de agradecer que pode gerar estímulos positivos para o cérebro", comenta a profissional, "mas lembre-se de que não podemos ser gratos esperando reciprocidade. O ato de ser grato é leve, despretensioso. Fazemos e não esperamos algo em troca".

(NÃO) RECLAME AQUI

Você já reparou que, quando começamos a reclamar demais da vida, bate um sentimento esquisito? Isso não ocorre à toa. "Ao reclamar demais das coisas, você entra na esfera da negatividade. Assim, caso mantenha uma atitude negativa, fica mais difícil reconhecer as suas conquistas em outras áreas de sua vida", descreve a psicanalista Monica Pessanha, "e a pessoa começa a partir sempre do princípio de que tudo é uma ameaça e de que tudo é mau". Isso cria uma espécie de viseira que nos faz desvalorizar ou até mesmo ignorar os aspectos bons da nossa vida – e ser grato vira um desafio gigantesco.

A profissional explica que, como tudo que envolve a atitude de desenvolver a gratidão, romper com essa barreira das reclamações excessivas não é fácil. "É lógico que reclamar faz parte de nossa estratégia para lidar com a frustação. O que

"Quando você realmente abre os olhos para a realidade, não tem como não sentir gratidão pela vida"

Júlia Bárány, psicanalista

precisamos entender é que essa estratégia não é tão eficaz", indica.

Portanto, é preciso encontrar outras maneiras de lidar com as decepções e frustrações. Deixando o medo de lado, pare e analise os seus sentimentos e por qual motivo, exatamente, está reclamando de alguma coisa. "Em suma: eu reclamo porque só quero ser ouvido ou porque quero agir sobre a situação que me deixa chateado? Se for o primeiro caso, posso procurar um amigo, a esposa ou o esposo e expor a minha chateação. Agora, caso identifique que seja o segundo caso, é hora buscar formas diferentes de lidar com o problema. Dessa forma, rompemos com o ciclo de reclamação e negatividade e buscamos uma solução. Essas pequenas atitudes darão mais espaço para a gratidão", aponta Monica.

ORGULHO E GRATIDÃO

Quando falamos que sentimos orgulho de algo, estamos tratando de uma situação completamente oposta à das queixas da vida. Aparentemente, isso consiste em uma atitude muito melhor do que reclamar, não é mesmo? Segundo os especialistas, nem tanto assim.

No mesmo livro *Caminho 3T*, Giridhari Das salienta que o orgulho pode ser um grande obstáculo nessa busca por mais gratidão, pois ele fortalece a ilusão de que a nossa felicidade depende de fatores externos e estimula um sentimento de superioridade em relação aos outros – que pode até mesmo nos impedir de pedir ajuda ou admitir erros.

O truque, então, é fazer um esforço para converter o orgulho em gratidão. "Sempre que você se sentir orgulhoso de algo – seja sua aparência, sua conta bancária, seu carro, seus filhos –, experimente gratidão. Pense em quão abençoado e afortunado você é por ter essas coisas. E se você tiver a tendência a considerar que você merece essas coisas por causa do seu trabalho duro, lembre-se de sentir gratidão por esse trabalho duro", ilustra o coach em seu livro.

MÃOS À OBRA

Volta e meia culpabilizamos a pressa do cotidiano por não conseguirmos exercitar a gratidão. Pois é chegado o momento de lutar contra isso. "Um bom exercício é, ao final do dia, rever as últimas 24 horas: os fatos, os sentimentos, as emoções, e levar isso para o sono. Quando praticamos isso, vamos nos afastando do 'piloto automático'", comenta a psicanalista Júlia Bárány

Uma forma extremamente simples de desenvolver esse hábito é, como aconselha a psicóloga Graziela Vanni, separar alguns minutos (pode ser antes de dormir) e anotar de uma a três coisas bem legais que aconteceram no dia. Aquelas coisas banais que aparentemente desconsideramos, como um bombom que o colega de trabalho deu, o ônibus que não atrasou hoje, a mensagem de um amigo(a) de outra cidade... Tudo isso ajuda a mudar a perspectiva pela qual encaramos as coisas.

DIAS DE LUTA, DIAS DE GLÓRIA

É claro que as dificuldades vão continuar aparecendo, por mais grato que a gente se esforce a ser. O coach Giridhari Das aconselha, no momento em que nos depararmos com desafios de proporções épicas, simplesmente aceitá-los como uma oportunidade de aprender e sendo gratos por essa possibilidade de obter um crescimento pessoal cada vez maior..

Por fim, os profissionais garantem que mesmo nas situações tensas também temos uma enorme oportunidade de aprender. "Por exemplo, se alguém me cortou no trânsito, isso pode ser considerado um fato ruim", aponta a psicanalista Júlia Bárány, "mas quando percebo como eu reagi, o

que isso evocou em mim, posso agradecer porque esse fato me obrigou a me conhecer melhor. A prática da gratidão chama mais eventos pelos quais se sentir grato. É a lei da atração, que permite enxergar o que é bom em tudo, inclusive nas intempéries da vida – pois sempre há algo de bom mesmo na escuridão".

> "Reclamar faz parte de nossa estratégia para lidar com a frustração. O que precisamos entender é que essa estratégia não é tão eficaz"
>
> Monica Pessanha, psicanalista

MUDANÇA DE POSTURA

A psicanalista Monica Pessanha indica que, passada a etapa inicial de valorizarmos e agradecermos pelas coisas positivas que temos, é preciso se esforçar para ir além. "Precisamos estar mais preocupados em desenvolver um espírito e atitude de gratidão", relata, "assim, ao invés de sermos gratos 'por coisas', devemos concentrar-nos em ser 'gratos em nossas circunstâncias', não importando se boas ou ruins".

Conforme complementa a também psicanalista Virgínia Ferreira, desse modo a prática de gratidão passa a ser uma nova postura existencial. "Ela se torna uma forma de se posicionar diante da vida, não desconsiderando a face difícil ou árida de qualquer situação, mas também lançando luz sobre a face produtiva", conclui a especialista.

CONSULTORIAS
Graziela Vanni, psicóloga, palestrante e especialista em controle do estresse; Júlia Bárány, psicanalista e pedagoga, especialista em saúde e bem-estar; Monica Pessanha, psicanalista; Virgínia Ferreira, psicanalista e professora da Faculdade de Medicina de Petrópolis (RJ).
LIVRO Caminho 3T, Giridhari Das (www.giridhari.com.br)

Imagens: Shutterstock Images