



Cómo la gratitud puede ayudarte en tiempos difíciles Es fácil sentirse agradecido cuando la vida es buena, dice Robert Emmons. Pero cuando ocurre un desastre, la gratitud vale la pena.

POR ROBERT EMMONS | 13 de mayo de 2013

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_can_help_you_through_hard_times

Una década de investigación sobre la gratitud me ha demostrado que cuando la vida va bien, la gratitud nos permite celebrar y magnificar la bondad. ¿Pero qué pasa cuando la vida va mal? En medio de la vorágine económica que se ha apoderado de nuestro país, a menudo me han preguntado si la gente puede, o incluso debería, sentirse agradecida en circunstancias tan terribles. Mi respuesta es que no solo ayudará una actitud agradecida, sino que es esencial. De hecho, es precisamente en condiciones de crisis cuando tenemos más que ganar con una perspectiva agradecida de la vida. Ante la desmoralización, la gratitud tiene el poder de energizar. Ante el quebrantamiento, la gratitud tiene el poder de sanar. Ante la desesperación, la gratitud tiene el poder de traer esperanza. En otras palabras, la gratitud puede ayudarnos a enfrentar los tiempos difíciles.

No me malinterpretes. No estoy sugiriendo que la gratitud vendrá fácil o naturalmente en una crisis. Es fácil sentirse agradecido por las cosas buenas. Nadie "se siente" agradecido de que él o ella haya perdido un trabajo o un hogar o buena salud o haya sufrido un golpe devastador en su cartera de jubilación.

Pero es vital hacer una distinción entre sentirse agradecido y ser agradecido. No tenemos control total sobre nuestras emociones. No podemos fácilmente sentirnos agradecidos, menos deprimidos o felices. Los sentimientos se desprenden de la forma en que miramos el mundo, los pensamientos que tenemos sobre cómo son las cosas, cómo deberían ser las cosas y la distancia entre estos dos puntos.

Pero ser agradecido es una opción, una actitud predominante que perdura y es relativamente inmune a las ganancias y pérdidas que fluyen dentro y fuera de nuestras vidas. Cuando ocurre un desastre, la gratitud proporciona una perspectiva desde la cual podemos ver la vida en su totalidad y no ser abrumados por circunstancias temporales. Sí, esta perspectiva es difícil de lograr, pero mi investigación dice que vale la pena el esfuerzo.

Recuerda lo malo

Las pruebas y el sufrimiento pueden refinar y profundizar el agradecimiento si permitimos que nos muestren que no damos las cosas por sentado. Nuestra fiesta nacional de gratitud, Acción de Gracias, nació y creció en tiempos difíciles. El primer Día de Acción de Gracias tuvo lugar después de que casi la mitad de los peregrinos murieron a causa de un duro invierno y año. Se convirtió en una fiesta nacional en 1863 en medio de la Guerra Civil y se trasladó a su fecha actual en la década de 1930 después de la Depresión.

¿Por qué? Bueno, cuando los tiempos son buenos, las personas dan por sentado la prosperidad y comienzan a creer que son invulnerables. Sin embargo, en tiempos de incertidumbre, las personas se dan cuenta de lo impotentes que son para controlar su propio destino. Si comienzas a ver que todo lo que tienes, todo lo que has contado, puede ser quitado, se vuelve mucho más difícil darlo por sentado.

Entonces, la crisis puede hacernos más agradecidos, pero la investigación dice que la gratitud también nos ayuda a enfrentar la crisis. Cultivar conscientemente una actitud de gratitud crea una especie de sistema inmunológico psicológico que puede amortiguarnos cuando caemos. Existe evidencia científica de que las personas agradecidas son más resistentes al estrés, ya sean pequeñas molestias cotidianas o grandes trastornos personales. El contraste entre sufrimiento y redención sirve como base para uno de mis consejos para practicar la gratitud: recuerda lo malo.

Funciona de esta manera: piense en los peores momentos de su vida, sus penas, sus pérdidas, su tristeza, y luego recuerde que aquí está, capaz de recordarlos, que sobrevivió a los peores momentos de su vida. a través del trauma, superaste la prueba, soportaste la tentación, sobreviviste a la mala relación, estás saliendo de la oscuridad. Recuerda las cosas malas, luego mira para ver dónde estás ahora.

Este proceso de recordar lo difícil que solía ser la vida y hasta dónde hemos llegado establece un contraste explícito que es terreno fértil para el agradecimiento. Nuestras mentes piensan en términos de contrafácticos: comparaciones mentales que hacemos entre cómo son las cosas y cómo las cosas podrían haber sido diferentes. Contrastar el presente con los tiempos negativos del pasado puede hacernos sentir más felices (o al menos menos infelices) y mejorar nuestra sensación general de bienestar. Esto abre la puerta para hacer frente con gratitud.

Prueba este pequeño ejercicio. Primero, piense en uno de los eventos más infelices que haya experimentado. ¿Con qué frecuencia te encuentras pensando en este evento hoy? ¿El contraste con el presente te hace sentir agradecido y satisfecho? ¿Te das cuenta de que la situación actual de tu vida no es tan mala como podría ser? Intenta darte cuenta y apreciar cuánto mejor es tu vida ahora. El punto no es ignorar u olvidar el pasado, sino desarrollar un marco fructífero de referencia en el presente desde el cual ver experiencias y eventos.

Hay otra forma de fomentar la gratitud: confrontar tu propia mortalidad. En un estudio reciente, los investigadores pidieron a los participantes que imaginaran un escenario en el que estuvieran atrapados en un edificio en llamas, superados por el humo y asesinados. Esto dio como resultado un aumento sustancial en los niveles de gratitud, como descubrieron los investigadores cuando compararon este grupo con dos condiciones de control que no se vieron obligadas a imaginar sus propias muertes.

De esta manera, recordar lo malo puede ayudarnos a apreciar lo bueno. Como el teólogo alemán y pastor luterano Dietrich Bonhoeffer dijo una vez: "La gratitud transforma los dolores de la memoria en una alegría tranquila". Sabemos que la gratitud aumenta la felicidad, pero ¿por qué? La gratitud maximiza la felicidad de múltiples maneras, y una razón es que nos ayuda a replantear recuerdos de eventos desagradables de una manera que disminuye su impacto emocional desagradable. Esto implica que hacer

frente agradecido implica buscar consecuencias positivas de eventos negativos. Por ejemplo, afrontar con gratitud podría implicar ver cómo un evento estresante ha moldeado quiénes somos hoy y nos ha llevado a reevaluar lo que es realmente importante en la vida.

Decir que la gratitud es una estrategia útil para manejar los sentimientos heridos no significa que debamos tratar de ignorar o negar el sufrimiento y el dolor.

El campo de la psicología positiva a veces ha sido criticado por no reconocer el valor de las emociones negativas. Barbara Held, de Bowdoin College en Maine, por ejemplo, sostiene que la psicología positiva ha sido demasiado negativa sobre la negatividad y demasiado positiva sobre la positividad. Negar que la vida tenga su parte de decepciones, frustraciones, pérdidas, heridas, reveses y tristezas sería poco realista e insostenible. La vida es sufrimiento. Ninguna cantidad de ejercicios de pensamiento positivo cambiará esta verdad.

Entonces, decirle a la gente que simplemente valga la pena, cuente sus bendiciones y recuerde cuánto tienen que estar agradecidos sin duda puede hacer mucho daño. Procesar una experiencia de vida a través de una lente agradecida no significa negar la negatividad. No es una forma de happiología superficial. En cambio, significa darse cuenta del poder que tiene para transformar un obstáculo en una oportunidad. Significa volver a enmarcar una pérdida en una ganancia potencial, transformar la negatividad en canales positivos para la gratitud. Un creciente cuerpo de investigación ha examinado cómo funciona la refundición agradecida. En un estudio realizado en la Universidad Eastern Washington, los participantes fueron asignados aleatoriamente a uno de los tres grupos de escritura que recordarían e informarían sobre una memoria abierta desagradable: una pérdida, una traición, una victimización o alguna otra experiencia personalmente perturbadora. El primer grupo escribió durante 20 minutos sobre temas que eran irrelevantes para su memoria abierta. El segundo escribió sobre su experiencia relacionada con su memoria abierta.

Los investigadores le pidieron al tercer grupo que se concentrara en los aspectos positivos de una experiencia difícil y descubriera qué podría hacerlos sentir agradecidos. Los resultados mostraron que demostraron más cierre y menos impacto emocional desagradable que los participantes que simplemente escribieron sobre la experiencia sin que se les pidiera ver formas de redimirla con gratitud. A los participantes nunca se les dijo que no pensarán en los aspectos negativos de la experiencia o que negaran o ignoraran el dolor. Además, los participantes que encontraron razones para estar agradecidos demostraron menos recuerdos intrusivos, como preguntarse por qué sucedió, si podría haberse evitado o si creyeron que causaron que sucediera. Pensar con gratitud, mostró este estudio, puede ayudar a sanar recuerdos problemáticos y, en cierto sentido, redimirlos, un resultado que se hizo eco en muchos otros estudios.

Hace algunos años, le pedí a las personas con enfermedades físicas debilitantes que compusieran una narración sobre un momento en que sentían una profunda gratitud hacia alguien o por algo. Les pedí que se permitieran recrear esa experiencia en sus mentes para poder sentir las emociones como si se hubieran transportado en el tiempo al evento en sí. También les hice reflexionar sobre lo que sintieron en esa situación y cómo expresaron esos sentimientos. Ante las enfermedades progresivas, las personas a menudo encuentran la vida extremadamente desafiante, dolorosa y frustrante. Me preguntaba si incluso sería posible para ellos encontrar algo por lo que estar agradecidos. Para muchos de ellos, la vida giraba en torno a las visitas a la clínica del dolor y la farmacia. No me habría sorprendido en absoluto si el resentimiento eclipsara el agradecimiento.

Al final resultó que, la mayoría de los encuestados tuvieron problemas para decidirse por una instancia específica: simplemente tenían tanto en sus vidas que estaban agradecidos. Me llamó la atención la profunda profundidad de los sentimientos que transmitieron en sus ensayos, y el aparente poder transformador de la gratitud en muchas de sus vidas.

Al leer estos relatos narrativos, era evidente que (1) la gratitud puede ser un sentimiento abrumadoramente intenso, (2) la gratitud por los dones que otros pasan por alto fácilmente puede ser la forma más poderosa y frecuente de agradecimiento, y (3) la gratitud puede ser elegida a pesar de su situación o circunstancias. También me llamó la atención el giro redentor que ocurrió en casi la mitad de estas narraciones: de algo malo (sufrimiento, adversidad, aflicción) surgió algo bueno (nueva vida o nuevas oportunidades) por el cual la persona se sintió profundamente agradecida.

Si está preocupado por una memoria abierta o una experiencia desagradable pasada, podría considerar tratar de replantear cómo piensa al respecto utilizando el lenguaje de agradecimiento. Las experiencias desagradables en nuestras vidas no tienen que ser de una variedad traumática para que podamos beneficiarnos de ellas con gratitud. Ya sea que se trate de un evento grande o pequeño, aquí hay algunas preguntas adicionales que debe hacerse:

- ¿Qué lecciones me enseñó la experiencia?
- ¿Puedo encontrar formas de estar agradecido por lo que me pasó ahora aunque no estaba en el momento en que sucedió?
- ¿Qué habilidad sacó de mí la experiencia que me sorprendió?
- ¿Cómo soy ahora más la persona que quiero ser por eso? ¿Mis sentimientos negativos sobre la experiencia limitaron o impidieron mi capacidad de sentir gratitud en el tiempo transcurrido desde que ocurrió?
- ¿La experiencia ha eliminado un obstáculo personal que antes me impedía sentirme agradecido?

Recuerde, su objetivo no es revivir la experiencia, sino obtener una nueva perspectiva. Simplemente ensayar un evento molesto nos hace sentir peor al respecto. Es por eso que la catarsis rara vez ha sido efectiva. El desahogo emocional sin una visión que lo acompañe no produce cambios. No será útil escribir nada sobre el evento a menos que pueda tomar una perspectiva nueva y redentora sobre el evento. Esta es una ventaja que tienen las personas agradecidas, y es una habilidad que cualquiera puede aprender.



Andrew Greatrex
Phone: 786-253-7703
Email: AndyG@ithoughtleader.com
www.optimistichousehold.com