

Lo relevante y significativo que es ser agradecidos

En esta entrevista que le hace Agustina Lanusse al reconocido monje benedictino David Steindl Rast, señala que los datos hablan por sí mismos. Recientes investigaciones internacionales (como las de las Universidades de California y de Miami) confirman que, **las personas que son agradecidas viven mejor**. Rinden más en el trabajo.

La nota continúa diciendo que «otra investigación realizada por científicos chinos valoró la cantidad de agradecimiento que la gente mostraba en su cotidianeidad. Los especialistas encontraron que, **los niveles más altos de gratitud se asociaban a una mejor calidad de sueño, y a escalas más bajas de ansiedad y depresión**. Si los beneficios de vivir agradecidos son tan contundentes, **¿por qué nos cuesta tanto sentirnos satisfechos y conformes con nuestra vida?**

El hermano **David Steindl Rast**, monje benedictino austríaco de 96 años, que viaja por los cinco continentes predicando la gratitud como estilo de vida asegura: “La presión de la publicidad a la que estamos expuestos y la creencia de que teniendo más seremos felices, nos generan expectativas que, al no cumplirse, nos conducen a grandes frustraciones. **Podemos tener cualquier cosa que deseemos, pero si no podemos estar agradecidos por ello, no seremos felices**”.

Más adelante se le pregunta **«si la ciencia certifica que ser agradecidos nos aporta salud y felicidad, ¿por qué vivimos con la sensación de que nada es suficiente?»**

La presión de la publicidad, y la creencia de que teniendo más seremos felices, nos generan expectativas que, al no cumplirse, nos llevan muy a menudo a grandes frustraciones. Todos lo hemos vivido en carne propia. Esos sueños de querer

más no nos han llevado ni remotamente a estados de mayor bienestar. ¿Quién no ha experimentado, que luego de conseguir, con muchísimo esfuerzo algo material, en lugar de disfrutarlo, inmediatamente quiere algo nuevo, porque por ejemplo, al ver a su vecino con el último modelo de celular, siente que lo necesita? Por otro lado, también nuestra mirada constante hacia el largo plazo nos desconecta de la posibilidad de sentirnos plenos ahora en este preciso momento. Todo debe aumentar y seguir creciendo. Más, más y más. Se entiende al progreso como la condición más importante para lograr la felicidad.

Pero gracias al progreso muchas más personas en este planeta viven mejor ¿o no?

Sí, pero la idea de evolución constante es nueva, no es equivocada ni mala, pero nos ha llevado por un camino peligroso con aspectos y consecuencias no deseadas. Es el *Zeitgeist*, el espíritu de la época. Existen palabras claves que identifican a la sociedad occidental actual: Progreso. Más es mejor. Lo nuevo es mejor que lo viejo. Necesito más. Hay que producir sin cesar sino la economía se desmorona. Tenemos una mirada y una valoración enfermiza en fuga hacia el futuro, escapando del momento presente. Huyendo del aquí y ahora. Desperdiciamos la oportunidad que tenemos ya, en este preciso instante, de responderle a la vida plenamente. No mañana ni pasado. Ahora. Disfrutando y agradeciendo lo que sí hay y está ocurriendo.

Me parece muy bonito uno de los nombres que se le da a Dios en el antiguo testamento: "*El Shaddai*", traducido por los rabinos judíos como el señor de lo "Suficiente". No se necesita más que lo que la Vida nos da en cada momento.

¿No puede ser naif o irresponsable esta mirada que deja todo librado a lo que va ocurriendo hoy sin planificar el mañana?

En Occidente muy a menudo tomamos por sentado que solo puedes

tener una vida exitosa si tienes todo calculado, cada detalle de tu vida. Somos el capitán de nuestro barco e ideamos el recorrido exacto. Sin la más mínima oportunidad para quedar librados al destino o la sorpresa. Incluso los padres tienen planes concretos para sus hijos. Hemos perdido el disfrute por la sorpresa que significa interactuar libremente con la vida. Con pocas expectativas, pero con infinito entusiasmo. El encanto de comprender que a cada segundo podemos preguntarnos cuál es el próximo paso que el camino nos propone. ¿Qué nos está ofreciendo hoy? Porque avanzamos como si pudiéramos controlar cada detalle de los que nos ocurre. Y eso nos ha llevado a perder la confianza. La gratitud presupone una actitud esperanzada, confiada e incondicional en la vida. Más allá de lo que nos pueda suceder.»

Más adelante indicó que la palabra clave es «gratitud», y le pregunta: **«usted suele decir que no es la felicidad la que nos hace ser agradecidos, sino que ser agradecidos nos hace felices. ¿Cómo es esto?:** Se puede sintetizar de esta manera. Podríamos tener cualquier cosa que deseemos profundamente en este mundo, pero si no podemos estar agradecidos de tenerlo, no podremos ser felices.

¿Cómo se puede ser agradecido cuando uno está experimentando el dolor, la muerte, la separación, el conflicto o la enfermedad? ¿No es esto una utopía?

Si nos toca atravesar el dolor, la muerte o la enfermedad, no debemos esperar estar contentos. Por supuesto que no. Pero estoy convencido de que incluso en las peores situaciones uno tiene la posibilidad de elegir confiar en la vida. Esto es lo que se llama la “opción fundamental”. Elegir creer y esperar o no hacerlo. Cuando eso no ocurre, cuando aún no podemos, debemos repetírnoslo mil veces. Si confiamos en la vida, incluso durante los momentos de mayor angustia, podremos descubrir la oportunidad que esa vivencia nos ofrece. Esto nos habilita a optar por ella. Y encarar la realidad de una manera creativa. En cambio, si optamos por victimizarnos,

terminaremos en un callejón sin salida. La elección más valiente y novedosa es simplemente entregarse a vivir la experiencia. A fluir y bailar con ella.»

Luego la nota se subtitula «**Lo que se nos regala**» y continúa el diálogo de esta manera: «**usted suele repetir que, para ser agradecidos, es crucial experimentar la vida como un don. Pero muchas veces nos pesa y la sentimos como un deber.**

En la sociedad actual, la gratitud es tan lejana o desconocida que nuestras respuestas a la vida se convierten en un deber. Y para que deje de serlo, primero debes ejercitar la gratitud. Tenemos el potencial interior para ser agradecidos, pero para que emerja debemos aprenderlo. La buena noticia es que una vez que lo internalizamos, nos damos cuenta de que todo es un regalo. Hay actitudes que no son naturales en nosotros, pero todos tenemos la capacidad de adquirirla con el ejercicio. Esto ocurre con la gratitud. Igualmente creo que ser agradecidos es algo natural al ser humano, pero nuestra sociedad nos ha educado de otra manera, por lo que debemos reeducarnos. Si no tuviéramos la presión social seríamos naturalmente agradecidos. Los niños más pequeños confían en la vida y son felices. A medida que crecemos sentimos que siempre hay algo nuevo que necesitamos y esto bloquea el gozo.

¿Tiene días en que le cuesta ser agradecido? ¿Qué hace para volver al eje?

Por supuesto. En muchas ocasiones. Por ejemplo, cuando suena el despertador por la mañana, mi reacción espontánea es: “Ah no”. No recuerdo algún día de mi vida que me haya sentido agradecido por la alarma. Estoy molesto. Me resisto a lo que toca. Pero muchas veces encuentro el remedio: la automotivación. No me gusta levantarme de la cama, pero me recuerdo qué bendición es poder contar con mis piernas para hacerlo. Y para superar mi queja o disgusto, hago la promesa de alegrar el día a alguien. Reconozco que esta oportunidad es un regalo por lo cual puedo estar agradecido.

Otro ejemplo: es una tarde hermosa de primavera y estoy esperando el momento dorado del atardecer para hacer un paseo. Salgo y me invade una ola de mosquitos. No puedo caminar así. Siento bronca porque se canceló mi programa. Pero me detengo y pienso: ¿quién lo frustró? Es la vida misma. Y me digo que, la clave es entender que no debo aferrarme a mi objetivo sino interactuar con lo que acontece. Más tranquilo y reconciliado armo un plan B: disfrutar el atardecer desde mi ventana con un buen libro.»

Sin duda testimonios de vida y reflexiones como esta nos conducen a un mundo mejor.