

La gratitud és la clau de la felicitat

altaveu.com/opinio/gratitud-es-clau-felicitat_51221_102.html

Segons paraules del monjo David Steindl-Rast, "No és la felicitat el que ens fa agraïts; és la gratitud el que ens fa feliços. Tothom coneix persones que tenen tot el necessari per ser feliços, i en canvi no ho són, simplement perquè no estan agraïdes pel que tenen. Per una altra banda, també coneixem persones que no són gens afortunades, i en canvi irradien alegria, perquè en mig de la seva misèria són agraïdes. Així, la gratitud és la clau de la felicitat."

Deia també Steindl-Rast que el problema d'ajudar molt i a molta gent és que el dia que deixes de fer-ho, el dolent ets tu.

La gratitud és una emoció social que es construeix quan tenim en compte i apreciem el que els altres han fet per nosaltres, quan som capaços de reconèixer el valor i el significat del que representen els altres per nosaltres. Perquè quan valorem el que agraïm i ho expressem als altres estem valorant l'amor, el suport, el sacrifici, l'amistat, la comunitat i la justícia.

Quan mostrem gratitud no només reconeixem les relacions de les persones més properes sinó que també afegim valors importantíssims en les nostres vides i són un afegitó sense preu a la nostra felicitat. Com es diria en el llenguatge actual: ens empodera.

“Evitar aquest creixement de marcs depressius no és només cosa dels altres, sinó que també és cosa nostra. Ens hem d'ajudar a ser més positius, més valents i més agraïts. Si només som capaços de focalitzar-nos en nosaltres mateixos, no aconseguirem res, perquè sempre dependrem de la nostra ment per superar els problemes”

El ser humà tendeix a enfocar la seva mirada en el que té l'altre i “jo no tinc”, és a dir, en l'enveja. I ens oblidem completament del que tenim o del que podem arribar a tenir. També ens oblidem massa ràpidament que moltes de les coses que som (tangibles i intangibles) són gràcies als altres, i ens costa reconèixer que no ens construïm sols.

Dedicar un moment a reflexionar com som d'afortunats quan ens passen coses bones, siguin petites o siguin importants, ens forma com a persones socialment correctes i coherents amb la vida. Ser conscients de tot allò que ens passa és la clau per fer-nos sentir més satisfets i experimentem més optimisme, més autoestima, estudiem i treballem millor. Les nostres relacions es converteixen en més sòlides i ens enfrontem als problemes amb més resolució i valentia.

Ser conscients del que "devem" a l'altre ho podem associar amb un estil de vida més saludable, un descans millor, un enfortiment del sistema immunològic i una baixada de la pressió arterial, es pateix menys estrès i menys depressions.

Prop del 10% de la població mundial pateix o presenta indicis de depressió i els símptomes cada vegada incideixen més, cosa que ha provocat la cronificació de les afectacions vinculades a l'estrès o l'angoixa, és el que se'n diu trastorn adaptatiu. Curiosament, aquesta dada coincideix amb l'abús de les xarxes socials, que s'utilitzen com a mitjà "d'informació" sense cap tipus de reflexió i que els usuaris les acaben considerant com "amigues".

A Andorra, un recent sondeig publicat per l'Observatori del primer semestre d'enguany va detectar un fort augment del percentatge de les persones en marc de depressió. També mostrava que els símptomes d'ansietat se situa prop del 29% dels enquestats i el risc de patir depressió equivalia a un 38%. En comparació a l'any 2021, hi ha un increment de gairebé 10 punts.

Evitar aquest creixement de marcs depressius no és només cosa dels altres, sinó que també és cosa nostra. Ens hem d'ajudar a ser més positius, més valents i més agraïts. Si només som capaços de focalitzar-nos en nosaltres mateixos, no aconseguirem res, perquè sempre dependrem de la nostra ment per superar els problemes.

I si només som capaços de considerar els altres a través dels *likes* que ens regalen a les xarxes socials, anem venuts.