

Robert A. Emmons, Ph.D.

Agradeça e seja feliz!



Como a ciência
da gratidão pode
mudar sua vida
para melhor.



“Eu não posso lhe dizer em alguns minutos como ser rico. Mas posso lhe dizer como se sentir rico, o que sei por experiência própria que é muito melhor. Seja grato... Essa é a única estratégia totalmente confiável de enriquecimento rápido.”

Ben Stein, ator, comediante e economista

“Após ler *Agradeça e seja feliz!*, estou convencido de que Robert A. Emmons tem razão: aumentar o estado de gratidão provocaria mais transformações no mundo do que qualquer política governamental.”

Jim Clifton, CEO de The Gallup Organization

ISBN 978-85-7684-361-0



9 788576 843610

A prática da gratidão, um dos principais fatores que constituem o que entendemos por “felicidade”, costuma ser completamente ignorada em nossa busca pela satisfação pessoal. Robert A. Emmons, editor-chefe de *Journal of Positive Psychology*, analisa os resultados do maior estudo já realizado sobre a gratidão para demonstrar sua influência sobre nossa vida. O autor revela que:

- Pessoas que têm o hábito da gratidão podem aumentar em até 25% seu “ponto fixo de felicidade”, uma espécie de nível médio característico de cada indivíduo.
- Esses aumentos podem ser permanentes, desafiando a noção conservadora de que nosso “ponto fixo de felicidade” é determinado geneticamente e, portanto, invariável.
- Manter um diário de gratidão, mesmo que por um período de poucas semanas, pode nos ajudar a dormir melhor e a ter mais energia no dia-a-dia.

Emmons vai além da ciência e busca apoio em grandes filósofos, escritores e teólogos. Em um texto ameno e abrangente, o autor aborda a gratidão de forma inédita, demonstrando que a importância que a era moderna confere à auto-suficiência e ao conceito de *self-made man* representa um grave problema para o bem-estar individual e de toda a sociedade. Esta obra inspira os leitores a se entregarem à prática do agradecimento e a desfrutarem de todos os benefícios que ela pode trazer a nossa vida.

Robert A. Emmons é professor na University of California em Davis e um dos principais acadêmicos do movimento da psicologia positiva. Seus estudos sobre a gratidão foram publicados no *Washington Post*, na *Newsweek*, no *New Republic* e na *Time*. Emmons recebeu bolsas de pesquisa do National Institute of Mental Health e da John Templeton Foundation pelo trabalho que desenvolve nessa área.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

E46a Emmons, Robert A.

Agradeça e seja feliz!: como a ciência da gratidão pode mudar sua vida para melhor / Robert A. Emmons; tradução Maria Clara De Biasi W. Fernandes. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2009.

Tradução de: Thanks!

ISBN 978-85-7684-361-0

1. Gratidão. I. Título.

08-5352

CDD: 179.9

CDU: 179.9

Título original em inglês:

Thanks!

Copyright © 2006 by Robert A. Emmons

Publicado mediante acordo especial com Houghton Mifflin Company

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem autorização prévia por escrito da editora, sejam quais forem os meios empregados, com exceção das resenhas literárias, que podem reproduzir algumas passagens do livro, desde que citada a fonte.

Editoração eletrônica: Abreu's System

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil adquiridos pela
EDITORA BEST SELLER LTDA.

Rua Argentina, 171 – Rio de Janeiro, RJ – 20921-380 – Tel.: 2585-2000
que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Impresso no Brasil

ISBN 978-85-7684-361-0

PEDIDOS PELO REEMBOLSO POSTAL

Caixa Postal 23.052

Rio de Janeiro, RJ – 20922-970

AGRADECIMENTOS

Dizem que as únicas certezas na vida são a morte e os impostos. Logo em terceiro lugar, vem a certeza da dívida. Como seres humanos, estamos em dívida. Não a dívida financeira, embora isso também seja uma realidade para muitos de nós, mas a dívida emocional e pessoal para com todos que nos ajudaram em nossa jornada. Do berço ao túmulo, devemos às inúmeras pessoas que nos tornaram o que somos, e das quais dependemos. Contudo, as dívidas de gratidão são diferentes dos outros tipos de dívidas, porque são benfazejas. Essa forma de gratidão é prazerosa. Eu me sinto afortunado por estar em dívida para com as muitas pessoas que me ajudaram a tornar este livro possível.

Sou especialmente grato a Mike McCullough, meu colaborador no projeto de pesquisa sobre a gratidão. Mike tem sido um bom amigo e colaborador em vários projetos. Sem sua experiência e incentivo, poucas das pesquisas neste livro teriam sido conduzidas. Vários outros estudantes, colegas e mentores deram contribuições importantes para a ciência da gratidão, inclusive Barbara Fredrickson, Bob Roberts, irmão David Steindl-Rast, Charles Shelton, Chris Peterson, Dacher Keltner, Dan McAdams, David Myers, Jeffrey Froh, Jo-Ann

Tsang, Jon Haidt, Marty Seligman, Patrick McNamara, Peter Stewart, Philip Watkins, Ray Paloutzian, Sol Schimmel, Stefanie Gray-Greiner, Stephen Post e Todd Kashdan. Discussões, colaborações e amizade com essas pessoas aumentaram minha compreensão acerca do papel vital da gratidão nos assuntos humanos.

Localmente, sou grato a Ted Abresch e Craig McDonald, ambos do Davis Medical Center, da University of California, por me deixarem participar de sua pesquisa e subvenção para treinamento sobre a qualidade de vida das pessoas com doença neuromuscular. Agradeço a todos que participaram dessa pesquisa, dedicando-lhe generosamente tempo e fazendo revelações pessoais. Lisa Krause foi de valor inestimável no gerenciamento desse aspecto do projeto. Nos últimos anos, contei com o apoio do presidente de meu departamento, Phil Shaver, e dos reitores Steven Sheffrin e Steven Roth, no College of Letters and Science. Sou grato a Gabriel Unda, da Campus Mediaworks, por suas habilidades fotográficas. Um agradecimento especial a Sarah Schnitker, por me ajudar a manter meu laboratório funcionando quando tirei uma licença sabática para concluir este livro.

Esmond Harmsworth, da Zachary Shuster Harmsworth Literary Agency, foi tudo que um escritor principiante pode querer de um agente, e muito mais. Sou muito grato por seu *insight*, perspicácia, sabedoria e incentivo durante todo o processo. Reconheço que o livro ficou muito melhor graças a seu cuidado e apoio. Também agradeço a Jane Rosenman, minha editora na Houghton Mifflin, por suas duas paixões — a escrita clara e concisa e o New York Yankees —, sobre as quais conversamos muito e trocamos e-mails. Agradeço a Beth Burleigh Fuller, editora de manuscritos da Houghton Mifflin,

pelo cuidado com que conduziu o manuscrito ao longo de toda a produção. Eu me convenci de que os copidesques são realmente heróis desconhecidos do negócio editorial.

Grande parte da pesquisa neste livro foi patrocinada por generosas subvenções da John Templeton Foundation. Sou especialmente grato ao vice-presidente executivo Arthur Schwartz, por seu apoio e entusiasmo constantes, e o desejo de traduzir a pesquisa básica em formas que terão o maior impacto na sociedade. Também sou grato pelo apoio do vice-presidente sênior Chuck Harper, do presidente Jack Templeton, da conselheira sênior Mary Anne Meyers, de Joanna Hill, editora da Templeton Foundation Press, e de sir John Templeton. Nunca me esquecerei do momento em que sir John, em uma conferência sobre a gratidão, se levantou e perguntou ao público: “Como podemos fazer seis bilhões de pessoas em todo o mundo praticarem a ação de graças?” Que este livro possa ser uma iniciação modesta na direção desse objetivo.

Minha mulher, Yvonne, e meus dois filhos, Adam e Garrett, me forneceram inúmeras oportunidades de gratidão. Como as principais fontes de ação de graças em minha vida, dedico este livro a eles.

SUMÁRIO

1. A NOVA CIÊNCIA DA GRATIDÃO 11
 2. GRATIDÃO E PSIQUE 33
 3. COMO A GRATIDÃO É MATERIALIZADA 79
 4. GRAÇAS A DEUS: A GRATIDÃO E O ESPÍRITO HUMANO 119
 5. UM CRIME ANTINATURAL: INGRATIDÃO E OUTROS OBSTÁCULOS À VIDA GRATA 159
 6. GRATIDÃO EM TEMPOS DIFÍCEIS 199
 7. A PRÁTICA DA GRATIDÃO 235
- Notas 265

1

A NOVA CIÊNCIA DA GRATIDÃO

Não posso lhe dizer, em alguns minutos, como ser rico. Mas posso lhe dizer como se sentir rico, o que sei, por experiência própria, que é muito melhor. Seja grato... esse é o único esquema totalmente confiável de enriquecimento rápido.¹

— BEN STEIN, ator, comediante e economista

EM 1999, o renomado escritor Stephen King foi vítima de um grave acidente automobilístico. Quando King caminhava por uma estrada no campo, não muito longe de sua casa de veraneio, na área rural do Maine, o motorista de um furgão, distraído por seu *rottweiler*, saiu da estrada e o atingiu, atirando-o por cima do pára-brisa do furgão em uma vala. Por pouco ele não caiu sobre a saliência de um rochedo. King foi hospitalizado com fraturas múltiplas na perna direita e no quadril, lesão pulmonar, costelas quebradas e laceração do couro cabeludo. Quando mais tarde lhe perguntaram o que sentiu quando lhe disseram que poderia ter morrido, ele respondeu com uma só palavra: “Gratidão.” Apesar de claramente não-religioso em sua vida pessoal, nessa ocasião ele percebeu a boa influência divina no resultado. Ao discutir a questão acerca da

culpa pelo acidente, King disse: “Graças a Deus, ele [o motorista do furgão] não foi responsável pela minha morte.”

Esse vislumbre da vida privada do romancista mais bem-sucedido de todos os tempos mostra que a gratidão pode ocorrer nas circunstâncias mais improváveis. Na qualidade de especialista em escrever sobre o lado mais sombrio e temível da vida, o “rei” do terror é um apregoador improvável da gratidão. Normalmente associamos a gratidão às esferas mais elevadas e enaltecidas da vida. Durante séculos, teólogos, filósofos morais e escritores identificaram a gratidão como uma manifestação indispensável de virtude e excelência de caráter. Recentemente, um filósofo contemporâneo observou que “a gratidão é a mais agradável das virtudes e o mais virtuoso dos prazeres”.²

Apesar disso, até pouco tempo atrás, a gratidão nunca tinha sido examinada ou estudada por psicólogos científicos. É possível que a psicologia a tenha ignorado porque aparentemente é uma emoção muito óbvia, sem complicações interessantes: nós recebemos uma dádiva — de amigos, familiares, Deus — e nos sentimos prazerosamente gratos. Mas, embora essa emoção parecesse simplista até mesmo para mim, quando comecei minha pesquisa, logo descobri que a gratidão é um fenômeno mais profundo e complexo que desempenha um papel crucial na felicidade humana. É, literalmente, uma das poucas coisas que podem mudar de forma mensurável a vida das pessoas.

Talvez seja inevitável que um trabalho para corrigir essa evidente omissão científica, como tantas outras inovações, comece por um feliz acaso. Como professor da University of California-Davis, na década de 1980, passei a me interessar pelo que é agora conhecido como psicologia positiva, o estudo das emoções humanas que são aspectos saudáveis e prazerosos da vida (oposta à concentração anterior da área nos problemas

clínicos e emocionais). Do final da década de 1980 ao final da década de 1990, o foco de minha pesquisa foi a felicidade e os esforços para atingir objetivos. Então, em 1998, fui convidado a assistir a uma pequena conferência sobre o que eram consideradas “as fontes clássicas da força humana”: sabedoria, esperança, amor, espiritualidade, gratidão e humildade. Cada cientista foi encarregado de apresentar um conjunto de conhecimentos sobre seu tema e desenvolver uma agenda de pesquisa para o futuro. Minha primeira escolha, a humildade, não me foi destinada; em vez disso, fiquei com a gratidão. Esmiucei a literatura teológica, filosófica e da ciência social, colhendo *insights*, em uma tentativa de entender a essência dessa força universal. Logo passei a acreditar que a capacidade de ser grato está profundamente associada à espécie humana e possivelmente também a outras espécies.

Depois da conferência, iniciei um programa de pesquisa científica em colaboração com Michael McCullough, psicólogo da University of Miami, e fizemos várias descobertas importantes sobre a gratidão. Descobrimos provas científicas de que o cultivo sistemático da gratidão faz as pessoas obterem vários benefícios mensuráveis: psicológicos, físicos e interpessoais. Isso contradiz a idéia amplamente aceita de que todas as pessoas têm um “ponto de ajuste” da felicidade que não pode ser redefinido por nenhum meio conhecido; em alguns casos, as pessoas disseram que a gratidão levou a mudanças de vida transformadoras. E, mais importante ainda, familiares, amigos, parceiros e outras pessoas a seu redor dizem constantemente que quem pratica a gratidão parece muito mais feliz e é melhor companhia.

Este livro apresenta a nova ciência da gratidão. Em meio à narrativa, há uma discussão sobre como os grandes líderes reli-

giosos, filósofos, teólogos e escritores escreveram sobre a gratidão em culturas e períodos históricos distintos. Para incentivar o leitor a dar início à jornada da prática da gratidão, incluo uma discussão acerca das técnicas que aumentam a gratidão e a felicidade. Quero que este livro desperte interesse intelectual, assim como autocrítica; espero que lhe forneça informações que o inspirem a tomar decisões que mudarão sua vida.

O QUE É GRATIDÃO

O que exatamente significa *gratidão*? A maioria de nós tem uma percepção comum desse conceito. Quando sou grato, reconheço que recebi uma dádiva, o valor que ela tem e as intenções do doador. O benefício, a dádiva ou o ganho pessoal podem ser materiais ou imateriais (emocionais ou espirituais).

Contudo, de uma perspectiva científica, a gratidão resiste à classificação fácil. Alguns anos atrás, o site de um *talk-show* popular vendia camisetas adornadas com o mote: “A gratidão é uma atitude.” Certamente que sim, mas é muito mais do que isso. Também tem sido descrita como uma emoção, uma disposição de ânimo, uma virtude moral, um hábito, um motivo, um traço de personalidade, uma reação de imitar e até mesmo um estilo de vida. O *Oxford English Dictionary* define *gratidão* como “a qualidade ou condição de ser grato; o reconhecimento de uma tendência a retribuir a bondade”.³

A palavra *gratidão* deriva do latim *gratia*, que significa “graça”, e de *gratus*, que significa “agradável”. Todos os derivados dessa raiz latina têm a ver com bondade, generosidade, dádivas, a beleza de dar e receber ou receber gratuitamente. A gratidão é agradável. Dá prazer. Também é motivadora. Quan-

do nos sentimos gratos, somos levados a partilhar a bondade que recebemos com os outros.

Gratidão é reconhecimento e admissão

Ao refletir sobre gratidão, descobri que é muito útil concebê-la em duas etapas. Em primeiro lugar, é a *admissão* da bondade na própria vida. Na gratidão, dizemos sim à vida. Afirmamos que, apesar dos contratemplos, a vida é boa e vale a pena ser vivida. Admitir que recebemos algo nos gratifica, por sua presença ou pelo esforço do doador para escolhê-lo. Em segundo, é o *reconhecimento* de que a(s) fonte(s) dessa bondade está(ão), pelo menos em parte, fora de nós. O objeto de gratidão é o outro; você pode ser grato aos outros, a Deus, aos animais, mas nunca a si próprio. Essa é uma característica importante que distingue a gratidão das outras disposições emocionais. Uma pessoa pode se sentir zangada e satisfeita consigo mesma, orgulhosa de si mesma, ou culpada por algo errado que fez, mas seria bizarro dizer que se sente grata a si mesma. Mesmo que você se oferecesse um lauto jantar, como eu me inclino a fazer quando peço serviço de quarto, seria estranho agradecer a si mesmo. Os agradecimentos são voltados para fora, para quem ofereceu as dádivas.

Vista desse ângulo, a gratidão é mais do que um sentimento. Exige uma disposição de reconhecer: (a) que fomos beneficiários da bondade de alguém; (b) que o benfeitor proporcionou intencionalmente o benefício, muitas vezes incorrendo em um custo pessoal; e (c) que, para o beneficiário, o benefício tem valor. Gratidão implica humildade — um reconhecimento de que não poderíamos ser quem somos ou estar onde estamos na vida sem a contribuição dos outros. Também implica o reconhecimento de que é possível que outras forças ajam a nosso favor com fins benéficos e altruístas. Em um mundo composto

apenas de injustiça e crueldade, a gratidão não seria possível. Ser grato a Deus consiste em admitir que há coisas boas e divertidas no mundo.

Esses dois termos, *reconhecimento* e *admissão*, exigem algumas explicações. Em primeiro lugar, sugerem que a gratidão (ou o agradecimento) é um estado que requer esforço para criar e manter. Não é para os intelectualmente letárgicos. O agradecimento pertence à esfera do pensamento: as duas palavras têm raízes etimológicas comuns. O proeminente filósofo existencial Martin Heidegger gostava de dizer “*denken ist danken*”⁴ (“pensar é agradecer”). A língua francesa é especialmente rica em expressões que têm a ver com agradecimento. O termo *reconnaissance* é do francês antigo, *reconoissance* significando uma inspeção ou exploração com o objetivo de reunir informações. Tipicamente, tem uma conotação militar, mas, no contexto da gratidão, se refere a inspecionar ou explorar a própria vida com o objetivo de ver a quem o agradecimento deve ser dirigido. A expressão francesa “*je suis reconnaissant*” é traduzida como uma interpretação de três partes: (1) “eu reconheço” (intelectualmente), (2) “eu admito” (sinceramente) e (3) “eu aprecio” (emocionalmente).⁵ Somente quando todas as três vêm juntas é que a gratidão é completa.

Essa breve digressão etimológica já sugere que a gratidão é muito mais do que mera cortesia ou um sentimento superficial. O reconhecimento é a qualidade que permite que a gratidão seja transformadora. Reconhecer é conhecer de novo, ou pensar a respeito de algo de um modo diferente do que pensávamos antes. Pense em uma experiência em sua vida na qual o que era inicialmente uma desgraça acabou se revelando uma bênção. Talvez você tenha sido demitido, se divorciado ou acometido de uma doença grave. Aos poucos, saiu da escu-

ridão resultante com uma nova visão. A adversidade se transformou em oportunidade. A tristeza se transformou em gratidão. Você *re-conheceu* o acontecimento. O reconhecimento também pode envolver questões muito mais triviais do que redução do número de funcionários, divórcio ou incapacidade. Ao dirigirmos para o trabalho em um dia comum, podemos notar pela primeira vez um nascer do sol, um campo florido na primavera ou uma formação de gansos acima de nossa cabeça, e subitamente nos sentir cheios de respeitosa gratidão.

Gratidão também é consciência de que somos alvos de bondade. Na gratidão, lembramo-nos das contribuições dos outros para nosso bem-estar. Do lado receptor, admitimos que recebemos um benefício e percebemos que o doador agiu intencionalmente para nos beneficiar. Do lado do doador, admitimos que o receptor precisava ou era merecedor do benefício, e que podíamos proporcioná-lo. Não podemos ser gratos sem pensar. Não podemos pôr nossa engrenagem mental em ponto morto e manter um estilo de vida de gratidão. Portanto, a gratidão exige contemplação e reflexão.

O coração e a cabeça

Para não intelectualizarmos demais a gratidão (o que representa um risco ocupacional para um acadêmico como eu), devemos ter em mente que o componente afetivo ou emocional pode ser forte. A gratidão mobiliza o coração e a mente. *The International Encyclopedia of Ethics* diz que “a gratidão é o indicador interno do coração de que o total das dádivas excede as trocas”.⁶ Há quase dois séculos, o filósofo inglês Thomas Brown definiu a gratidão como “a deliciosa emoção de amor por quem foi bondoso conosco, sentimento esse que, em si, é uma parte importante do benefício conferido”.⁷

Passei a acreditar que temos uma grande necessidade de expressar gratidão pela bondade recebida. Em algumas pessoas, em certas ocasiões, esse sentimento cresce e transborda. Talvez seja por isso que freqüentemente derramamos lágrimas de gratidão. A gratidão clama por expressão até não poder mais ser contida.

Elizabeth Bartlett é professora de ciência política em uma universidade do Meio-Oeste dos Estados Unidos. Com 42 anos e taquicardia crônica (batimentos cardíacos irregulares), precisava de um transplante de coração. Quatro anos antes, sofrera uma parada cardíaca e a medicação não conseguira melhorar sua condição. No livro que escreveu narrando essa jornada, ela relembra esse sentimento de transbordante gratidão:

Contudo, descobri que para mim não basta ser grata. Desejo fazer algo em troca. Agradecer. Dar coisas. Pensamentos. Amor. Assim, a gratidão se torna a dádiva, criando um ciclo de dar e receber, a cascata perene. Aumentando e transbordando. Do fundo de meu ser. Isso não provém de um sentimento de obrigação, como os bilhetes de agradecimento de uma criança aos avós e tios que a presentearam. Trata-se de uma benevolência espontânea, talvez nem mesmo para com o doador, mas para com outra pessoa, qualquer uma que surja no caminho. O simples ato de passar a dádiva adiante.⁸

Recebendo o que não merecemos

Outro aspecto essencial da gratidão é a idéia do *prêmio imerecido*. Quando estou grato, reconheço que não tenho direito à dádiva ou ao benefício recebido; foi-me concedido voluntariamente por compaixão, generosidade ou amor. Por isso, um filósofo da ética define a gratidão como “a disposição de reco-

nhecer os incrementos imerecidos na própria experiência”.⁹ O termo teológico para isso é *graça*. Assim, temos outro grupo de três termos: *graça*, *grátis* e *gratidão*. Eles fluem um para o outro. Perceba a graça e se sentirá naturalmente grato.¹⁰ A graça é imerecida — uma dádiva voluntária. Se você acredita nela, também confia que há um padrão de beneficência no mundo, independentemente do nosso esforço e até mesmo da nossa existência. Portanto, a gratidão depende de recebermos o que não esperamos ou não merecemos. A graça é o motivo pelo qual a discussão sobre a gratidão é tão comum nos discursos religiosos, e talvez tão rara nas ciências sociais. Quando Stephen King afirmou que estava vivo pela graça de Deus, concluiu que, em face do que poderia ter ocorrido na estrada naquele dia, não recebeu o que estava em condições de receber.

O problema é que, para muitos de nós, é bastante difícil manter a visão de um mundo cheio de graça. O ser humano dispõe de ferramentas mentais que parecem trabalhar contra a tendência a perceber a graça. Nós somos desatentos. Temos as coisas como certas. Temos expectativas elevadas. Presumimos que somos totalmente responsáveis por tudo de bom que surge em nosso caminho. Afinal de contas, nós conquistamos tudo isso. Nós fizemos por merecê-lo. Quando lhe pediram para rezar à mesa de jantar da família, Bart Simpson proferiu as seguintes palavras: “Meu Deus, nós pagamos por todas estas coisas, por isso obrigado por nada.”¹¹ De certo modo, Bart estava certo. A família Simpson realmente ganhou o próprio dinheiro. Mas, de outro, não viu o quadro geral. A pessoa grata percebe que muita bondade ocorre independentemente de suas ações ou até mesmo a despeito dela mesma. Nós recebemos ajuda alheia, tanto no passado como no presente, e precisamos ser lembrados disso. Em seu discurso de colação de grau no Ithaca College, Ben

Stein, que citei no início deste capítulo, disse aos formandos: “Todos somos herdeiros de uma sociedade de liberdade e abundância que a maioria de nós não fez absolutamente nada para merecer. Ela simplesmente caiu em nosso colo.” Nós podemos nos orgulhar de nossas realizações e ao mesmo tempo perceber que seriam impossíveis sem a ajuda dos outros. Essa percepção é o solo que permite que a gratidão germine.

A gratidão também pode ser uma reação ao mal imerecido. Embora quase sempre a associemos a bons resultados, não é rara mesmo em meio a grandes traumas e tragédias. Meu trabalho me levou a entrevistar pessoas que sofreram de doenças terríveis, perdas e até mesmo com os acontecimentos de 11 de setembro de 2001 e os furacões destruidores que atingiram o sudeste dos Estados Unidos, em 2005. Mesmo diante dessas terríveis adversidades, é possível ser grato por um benefício recebido. E, ainda mais importante: com mais frequência, as pessoas que sentem gratidão nessas circunstâncias horríveis dizem que são mais felizes e menos suscetíveis a emoções e resultados negativos do que as que não sentem. É sua presença nos tempos difíceis que nos permite concluir que a gratidão não é apenas uma forma de “pensamento positivo”, ou técnica de “felicidade-ologia”, mas um reconhecimento profundo e contínuo de que a bondade existe, mesmo durante o pior que a vida oferece. Esse aspecto da gratidão é um dos mais intrigantes para mim.

POR QUE A GRATIDÃO É IMPORTANTE?

“Seja grato por suas bênçãos e àqueles que fazem o bem para você” é algo que ensinamos desde cedo a nossos filhos. Isso é mais do que um chavão desprovido de significado. A gratidão

é uma dimensão importante para a vida quando interagimos em nossas relações diárias. É impossível imaginar um mundo em que os indivíduos não sejam regularmente gratos uns aos outros. Unindo as pessoas em relacionamentos de reciprocidade, a gratidão é um dos alicerces da sociedade civil e humana. Georg Simmel, um proeminente sociólogo suíço do início do século XX, se referiu à gratidão como “a memória moral da humanidade”. Ele escreveu que, “se todo ato de gratidão [...] fosse subitamente eliminado, a sociedade (pelo menos como a conhecemos) se desintegraria”.¹² Nós precisamos de gratidão para viver em sociedade.

Ilustrando esse componente de conexão, Roger, um homem que entrevistei, estava prestes a perder sua casa devido a despesas médicas crescentes e um longo período sem trabalhar. Ele escreveu em seu diário de gratidão:

Eu deveria voltar ao trabalho no dia 7 de agosto de 2000, e meus colaboradores e amigos promoveram um evento beneficente para mim em um clube de *rock and roll* chamado The Double Door. Localizado em um bairro “em ascensão”, o lugar se tornou conhecido como palco de abertura da turnê dos Rolling Stones. O síndico do meu prédio liderou o esforço, organizando rifas de jantares em restaurantes, itens esportivos e bufê e música grátis. Minha mulher, Sue, sentiu-se culpada por não ter participado do planejamento e da promoção do evento. Achamos que isso seria pedir demais de nossos amigos e familiares. Mas, como não estávamos no comando, limitamo-nos a apreciar o grande esforço e trabalho que estava sendo realizado em nosso benefício. O evento seria um fracasso? Ou um sucesso? Não

sabíamos, mas Sue, Brian e os três garotos agradeceriam a todos que comparecessem. Após muita expectativa, chegou o grande dia. Cerca de 200 pessoas compareceram, compraram rifas, beberam, dançaram, se divertiram e comeram até o fim da festa, à 1 hora da manhã! Nós subimos ao palco para agradecer alegremente a todos, entre lágrimas e abraços. Na semana seguinte, o síndico me entregou um cheque de mais de U\$ 35 mil! Sem ele, eu teria perdido minha casa e meu carro. O seguro pagou a maioria das contas, mas tivemos muitas despesas com exames semanais, remédios e acompanhamento médico. Vimos tantos amigos e colaboradores, que aquela foi realmente uma grande noite. O primeiro prêmio de mil dólares foi doado a nós pelo ganhador (um estranho!). Meu médico e meu enfermeiro também compareceram, e nosso padre passou por lá para tomar algumas cervejas — fico pensando em mais pontos de especial interesse enquanto escrevo. Meu coração se entenece quando penso nas pessoas que compareceram. Também sinto necessidade de ajudar os outros sempre que posso, falando ou apenas ouvindo.

Basta tentar imaginar os relacionamentos humanos existindo sem gratidão, como Simmel fez em sua experiência sobre o pensamento. De modo oposto, a ingratidão leva, inevitavelmente, a uma consciência do eu que confina, limita e “encolhe”. Emoções como raiva, ressentimento, inveja e amargura tendem a minar as relações sociais felizes. Mas a virtude da gratidão não só protege contra a deterioração dos relacionamentos, como também contribui positivamente para a amizade e a civilidade, porque é tanto benevolente (desejando o

bem ao benfeitor) quanto justa (dando ao benfeitor o que lhe é devido). Na gratidão, demonstramos nosso respeito pelos outros reconhecendo suas boas intenções de nos ajudar. Às vezes, a mentalidade de gratidão chega a dominar a vida de toda uma cultura, como pode ser visto em certos países do Oriente, em que os indivíduos se vêem como receptores de bênçãos infinitas de seus ancestrais.

Mas podemos ir além das experiências sobre o pensamento. Há muito, os escritores religiosos presumiram que uma estratégia eficaz para reposicionar a vida espiritual e emocional é contar as bênçãos. Ao mesmo tempo, o dogma psicológico atual afirma que a capacidade de se alegrar é estabelecida biologicamente. Nossa pesquisa experimental¹³ começou a submeter essas afirmações conflitantes a um rigoroso teste. Descobertas preliminares sugerem que aqueles que têm regularmente um pensamento de gratidão recebem benefícios emocionais, físicos e interpessoais. Os adultos com o hábito de escrever diários de gratidão se exercitam com mais frequência, apresentam menos sintomas de doenças, sentem-se melhor em relação à vida como um todo e mostram-se mais otimistas quanto ao futuro. Esses benefícios foram observados em estudos experimentais em que foram comparados com pessoas a quem foi pedido que narrassem seus aborrecimentos cotidianos ou refletissem sobre o modo pelo qual estavam em melhor situação do que os outros. Em estudos diários da experiência emocional, quando as pessoas afirmam que sentem gratidão e reconhecimento, também se sentem mais amorosas, dispostas a perdoar, alegres e entusiásticas. Essas emoções profundas parecem surgir por meio da disciplina da gratidão.

Há o sentimento de gratidão de curto prazo, mas também a disposição de ser grato no longo prazo. Nossa pesquisa

pioneira mostrou que as pessoas gratas apresentam níveis mais elevados de emoções positivas como alegria, entusiasmo, amor, felicidade e otimismo, e que a prática da gratidão como disciplina as protege dos impulsos destrutivos da inveja, do ressentimento, da ganância e da amargura. Descobrimos que uma pessoa que sente gratidão é capaz de lidar com mais eficácia com o estresse diário, tem mais resiliência diante do estresse causado por trauma, se recupera mais rapidamente de doenças e tem mais saúde física. Nossa pesquisa nos levou a concluir que sentir gratidão leva a sentimentos maiores de união, relacionamentos melhores e até mesmo altruísmo. Também descobrimos que, quando as pessoas são gratas se sentem mais amorosas, mais capazes de perdoar e mais próximas de Deus. A gratidão maximiza a apreciação do bem — dos outros, de Deus e da vida. A felicidade é facilitada quando apreciamos o que recebemos, “queremos o que temos”.

A importância da gratidão reside em sua capacidade, como Ben Stein disse de forma convincente, de enriquecer a vida humana. A gratidão eleva, energiza, inspira e transforma. As pessoas se comovem, tornam-se receptivas e humildes por meio das experiências e expressões de gratidão. A gratidão dá sentido à vida, encapsulando a própria vida como uma dádiva. Sem ela, a vida pode ser solitária, deprimente e empobrecida.

Portanto, a gratidão é uma chave para a felicidade, como discutirei de um ângulo científico. E a felicidade em si é uma coisa boa. Uma suposição implícita de muitos de nós é que a felicidade depende dos *acontecimentos* — do que ocorre na vida. Nós acreditamos que o sucesso na vida — seja na sala da diretoria ou no quarto — torna as pessoas mais felizes. Contudo, um reexame recente da literatura científica sobre a felicidade revelou que ela produz muitas recompensas para o indi-

víduo e precede esses resultados.¹⁴ Isso significa que a felicidade faz coisas boas acontecerem. Realmente promove resultados positivos. Seus benefícios incluem renda mais alta e resultados melhores do trabalho (por exemplo, maior produtividade, qualidade do trabalho e realização profissional), maiores recompensas sociais (como casamentos mais duradouros e satisfatórios, mais amigos, maior apoio social e interações sociais mais agradáveis), mais atividade, energia, fluxo e saúde física (por exemplo, um sistema imunológico mais forte, níveis mais baixos de estresse e menos dor) e até mesmo uma vida mais longa.

Pense no que isso significa concretamente. Dois resultados altamente desejados são longevidade e riqueza. Queremos ter vida longa e prosperar. Fumar demais pode tirar cerca de seis anos da vida de uma pessoa. De modo inverso, a felicidade pode aumentar em nove anos a expectativa de vida. E quanto ao patrimônio? Um estudo longitudinal de estudantes universitários descobriu que os níveis de felicidade na universidade prenunciavam progresso financeiro 16 anos depois. Os estudantes mais alegres ganhavam US\$ 25 mil a mais por ano do que os colegas mais circunspectos.

Mas uma vida longa e confortável não é tudo, não é mesmo? A literatura sugere que as pessoas alegres também são mais criativas, prestativas, caridosas, autoconfiantes, têm mais autocontrole, capacidade de se auto-regular e de superação. Os fatos mostram claramente que elas são bem-sucedidas. Portanto, as intervenções que aumentam a alegria duradoura se tornam ainda mais desejáveis, porque a felicidade prenuncia mudanças em outros resultados positivos como comportamento altruísta, criatividade, desempenho profissional, saúde física e relacionamentos sociais.

Certamente, a gratidão profunda e constante — a capacidade de apreciar as coisas comuns — é uma qualidade humana desejável. Eis algumas das questões que explorarei neste livro: Como chegar lá? Como ter gratidão? A gratidão é uma daquelas dádivas “injustas” concedidas a quem tem um temperamento alegre, não sente instintivamente a ansiedade, a dor e o isolamento de viver neste mundo? Provém de uma predisposição química ao otimismo, ou há opções que podemos fazer? Podemos escolhê-la? Concluo que a gratidão realmente pode ser cultivada de um modo positivo e se tornar um componente crucial da felicidade humana. No último capítulo apresento uma discussão de alguns dos exercícios que recomendo aos leitores para aumentar sua gratidão e, conseqüentemente, enriquecer sua vida.

ALGUMAS RESERVAS SOBRE A GRATIDÃO

Talvez você já esteja fazendo algumas objeções a uma abordagem grata da vida. Eu ouvi as que se seguem. Hoje em dia, isso não é muita ingenuidade? A gratidão é ótima para o sentimentalismo da Hallmark, mas e quanto à dura realidade da vida? Ela ignora a tragédia e o sofrimento? Se eu for grato pela minha vida, meu contentamento me levará a evitar ser um agente de mudança no mundo? As pessoas gratas estão satisfeitas demais com o *status quo*? A gratidão mina a autonomia e a auto-iniciativa? É legítimo eu não me sentir grato mesmo que os outros sejam bondosos comigo? E quanto a quem me prejudicou, mas também me beneficiou? Como lidar com esse conflito?

Estas e outras perguntas surgem na mente instigadora. Um de meus objetivos neste livro é apresentar algumas refle-

xões cuidadosas sobre essas objeções, usando, sempre que possível, evidências com base científica. A gratidão é uma reação natural a uma situação em que coisas boas acontecem, mas há momentos em que é uma reação incorreta. Às vezes, somos tão influenciados pelos eventos bons em nossa vida que reagimos equivocadamente a determinada situação. Por exemplo, podemos sentir gratidão por um indivíduo cujas intenções não a merecem. Podemos acreditar que objetos inanimados salvaram nossa vida, ou nos dão sorte, a ponto de sentirmos gratidão por eles. Nós nos iludimos achando que deveríamos ser gratos a coisas. Somos gratos por nosso jogo de futebol não ter sido interrompido pela chuva, por ganhar na loteria ou encontrar uma vaga no estacionamento do shopping no Natal.

Acho que parte do problema é não termos um discurso sofisticado para a gratidão, porque nos falta prática. O filósofo da emoção Robert Solomon observou que é relativamente raro os norte-americanos falarem sobre a gratidão, mas que essa emoção forma a base da interação de muitas outras culturas. A gratidão é uma emoção “hipoconhecida” nos Estados Unidos, o que significa que, coletivamente, não costumamos pensar muito sobre ela.¹⁵ Por outro lado, a raiva, o ressentimento, a felicidade e o amor romântico tendem a ser minuciosamente examinados, ou “hiperconhecidos”. Argumenta-se que os homens convencionais podem ser avessos a experiências e expressões de gratidão porque indicam dependência e dívida. Um estudo fascinante da década de 1980¹⁶ descobriu que os homens norte-americanos tendiam a avaliar menos positivamente a gratidão e a considerá-la menos construtiva e útil do que os alemães. A gratidão pressupõe tantos julgamentos sobre dívida e dependência que é fácil entender por que os supostamente autoconfiantes homens norte-americanos se sentiriam

constrangidos até mesmo em discuti-la. Nós não gostamos de ser lembrados de que precisamos de ajuda. Não queremos dever favores a nossos salvadores. Só por esse motivo a gratidão já pareceria representar um desafio.

A gratidão pode ser uma pílula amarga, humilhando-nos e exigindo, como exige, que confrontemos nossa própria idéia de auto-suficiência. Por isso, podemos evitá-la, assim como evitamos ir ao médico para o exame de próstata anual. Mas ela também é um bom remédio com poucos efeitos colaterais. Ao longo das culturas e do tempo, as experiências e expressões de gratidão têm sido tratadas como aspectos básicos e desejáveis da personalidade humana e da vida social. A gratidão é uma virtude, assim como uma emoção, e tê-la permite à pessoa viver bem. Portanto, deve ser incluída em toda discussão abrangente sobre as virtudes. O filósofo romano Cícero disse que “a gratidão não é apenas a maior das virtudes, mas a mãe de todas as outras”. Seu contemporâneo Sêneca afirmou: “Quem recebe um benefício com gratidão paga a primeira parcela de sua dívida.” “O homem sábio é aquele que não se entristece com as coisas que não tem, mas se rejubila com as que tem”, escreveu Epíteto. O teólogo Dietrich Bonhoeffer escreveu: “Difícilmente percebemos que recebemos muito mais do que damos, e é somente com a gratidão que a vida se torna rica.”¹⁷ Os psicólogos que se alinharam com a psicologia positiva estão bastante interessados nas tendências psicológicas essenciais que levam a uma vida rica, e minha mensagem é que a gratidão é uma delas.

Enquanto a gratidão parece ser universalmente louvada, a ingratidão é universalmente condenada. Sêneca a chamou de “abominação”. Os filósofos do Iluminismo David Hume e Immanuel Kant, em desacordo sobre a maioria das questões psicológicas mais instigantes, encontraram uma base comum

na ingratidão. Hume observou que, “de todos os crimes que as criaturas humanas são capazes de cometer, o mais horrível e antinatural é a ingratidão”,¹⁸ enquanto Kant afirmou que “a ingratidão [...] é a essência da vilania”.

Apesar dessas veementes afirmações, as opiniões sobre o *status* da gratidão como virtude estão longe de ser unânimes. Em busca de um consenso universal, não devemos deixar de notar a ambivalência em relação ao lugar da gratidão no mundo antigo, repetida por muitos de nossos contemporâneos. La Rochefoucauld disse que “a gratidão da maioria dos homens não passa de um desejo secreto de receber maiores favores”. Aristóteles considerava a gratidão uma fraqueza e incompatível com a magnanimidade. Por conseguinte, não a incluiu em sua lista de virtudes. Segundo ele, as pessoas magnânimas insistem em sua auto-suficiência e por isso acham humilhante estar em dívida para com os outros. Nietzsche acreditava que a gratidão freqüentemente disfarçava interesses e que contar com a gratidão de alguém garantia a lealdade dessa pessoa. As citações anteriores são generosas comparadas com as palavras de Dorothy Parker: “A gratidão é o atributo mais mesquinho e hipócrita do mundo.”¹⁹

Hoje em dia, não nos opomos tanto à gratidão por razões filosóficas e morais. Em vez disso, simplesmente não pensamos muito sobre ela. Na verdade, podemos ser totalmente amnésicos quando se trata de gratidão. O reverendo Peter Gomes, ilustre professor da Harvard University Divinity School, escreveu: “Quando vi as luzes de Natal sendo penduradas nas ruas da cidade e os Papais Noéis nas vitrines da Sears, soube que o Dia de Ação de Graças não poderia estar longe.”²⁰ Na opinião de Gomes, na vida contemporânea nós nos esquecemos do Dia de Ação de Graças e, mais basicamente, de seu próprio objetivo: expressar gratidão. As pesquisas da ciência social con-

temporânea nos lembram que, se descuidarmos da gratidão, será por nossa própria conta e risco emocional e psicológico.

Um dos riscos de escrever um livro sobre a gratidão é que ele pode se tornar vítima das tendências ao sentimentalismo e à doutrinação. A tendência ao sentimentalismo enfatiza o aspecto emocional e os benefícios pessoais da gratidão: ela é agradável, por isso a felicidade pessoal se torna a motivação final para a gratidão. Gomes observou que, “quando nos livrarmos da rotina de contar e enumerar cada uma de nossas bênçãos, daremos um passo importante”.²¹ Por outro lado, a tendência à doutrinação salienta a natureza imperativa moral da gratidão: devemos ser gratos, e o mundo seria um lugar melhor se todos o fossem. Embora certamente haja um valor positivo e imperativo moral na gratidão, um foco apenas nesses dois elementos não abrangeria o conjunto crescente de conhecimentos sobre o tema. Além disso, essas suposições estão totalmente equivocadas. Longe de ser um sentimento morno e vago, a gratidão é moral e intelectualmente exigente. De modo análogo, achar que *deveríamos* sentir gratidão depois de termos sido doutrinados para isso pode produzir ressentimento, não gratidão. Contudo, este livro se baseia em descobertas científicas. Embora eu busque objetividade e exatidão ao descrever e explicar os benefícios da vida grata, não confunda objetividade com neutralidade. Não sou neutro no tocante à gratidão. Acredito que ela é a melhor abordagem da vida.

A GRATIDÃO COMO UMA ATITUDE ESCOLHIDA

Ao ler relatos sobre a gratidão de pessoas de todo o mundo ao longo da história, convenci-me de que ela é uma abordagem

da vida que pode ser livremente escolhida. Não depende de circunstâncias objetivas como saúde, riqueza ou beleza. Dizer que a gratidão é uma escolha significa que podemos selecioná-la dentre um conjunto de reações ao que a vida oferece. O falecido padre católico, psicólogo e escritor religioso Henri Nouwen sabia disso:

A gratidão como disciplina envolve uma escolha consciente. Posso ser grato mesmo quando minhas emoções e meus sentimentos estão impregnados de raiva e ressentimento. É impressionante como surgem muitas oportunidades em que posso optar por ser grato quando sou criticado, mesmo quando meu coração responde com amargura [...] posso decidir ouvir as vozes que perdoam e olhar os rostos sorridentes, mesmo quando ainda ouço palavras de vingança e vejo esgares de ódio.²²

O que significa dizer que a gratidão é uma escolha? Significa que podemos aperfeiçoar nossa capacidade de reconhecer e admitir o dom da vida; tomar uma decisão consciente de ver as bênçãos, e não as maldições; e que nossas reações internas não são determinadas por forças externas.

O fato de a gratidão ser uma escolha consciente não implica que seja fácil. Apesar de ser agradável, a capacidade de escolhê-la não surge naturalmente. Requer esforço. A gratidão deve ser conscientemente cultivada. Albert Einstein admitiu que precisava se lembrar centenas de vezes por dia de que sua vida interior e exterior dependia dos esforços de outros homens, vivos e mortos, e de que “devo me esforçar para dar na medida em que recebi e ainda estou recebendo”.²³ Vários fardos pessoais e obstáculos externos impedem os pensamentos

gratos. Muitas atitudes são incompatíveis com uma percepção grata da vida, inclusive sentimentos de vítima, incapacidade de reconhecer os próprios defeitos, sensação de ter direito e incapacidade de admitir que não se é auto-suficiente. Em uma cultura que celebra o engrandecimento pessoal e as percepções de mérito, a gratidão pode ser excluída. É fácil ver como pode ser difícil para ela sobreviver em uma cultura que promove o consumo. Porém, quando sentimos gratidão, reconhecemos que, em última análise, não somos produtores e consumidores, mas, acima de tudo, receptores de dádivas.

2

GRATIDÃO E PSIQUE

Eu diria que o agradecimento é a forma mais elevada de pensamento e a gratidão é a felicidade dobrada pela admiração.

— G. K. CHESTERTON

UM DOS ESCRITORES MAIS PROLÍFICOS do século passado, G. K. Chesterton,¹ produziu quase cem livros nos gêneros de fé e filosofia, mistério, biografia, poesia e comentários sociais e políticos. No decorrer de sua vida, Chesterton contribuiu para outros 200 livros, escreveu mais de 4 mil ensaios para jornais, inclusive o equivalente a 30 anos de colunas semanais para *Illustrated London News* e 13 anos de colunas semanais para *Daily News*. Ao mesmo tempo, editou o próprio jornal, o *G. K.'s Weekly*.

Chesterton foi um grande pensador que tinha o dom de expressar com simplicidade verdades profundas e fazer observações simples parecerem profundas. Um observador escreveu que ele sempre dizia algo sobre tudo — e melhor do que qualquer outra pessoa. Mas, para quem o conhecia, seu com-

portamento habitualmente positivo era ainda mais notável do que sua grande inteligência. Embora pudéssemos esperar que sua carga de trabalho pesada o deixasse exausto, seus amigos e conhecidos sempre o descreviam como “exuberante” e “feliz” com a vida. Para o que essas características contribuíram?

Pensar em Chesterton, escreveu um observador, é “pensar em gratidão”. Sua vida e seus escritos expressavam constantemente gratidão e um sentimento de admiração e apreço pela vida. Chesterton se alegrava com o que era comum e se surpreendia e se maravilhava com sua existência e a de tudo mais. Durante toda sua vida teve o objetivo consciente de manter um sentimento de admiração pueril e não sucumbir à monotonia e ao tédio que tiram a alegria e o objetivo de muitas vidas. Sua admiração pelas coisas comuns é bem ilustrada nesta carta para sua noiva, Frances, em que ele se desculpa por uma mancha de tinta na carta:

Eu gosto da tinta do ciclostilo,* é tão negra! Não creio que haja alguém que aprecie tanto as coisas em si quanto eu. A umidade surpreendente da água me excita e me embriaga; o calor do fogo, a dureza do aço, a indescritível consistência do barro. Acontece o mesmo com as pessoas [...] Quando dizemos que um homem é “másculo” ou uma mulher é “feminina”, tocamos a mais profunda filosofia.²

Chesterton ficava tão absorto no presente que diziam que ele vivia em um estado quase místico de exaltação. Contudo, o foco no presente vinha à custa da distração, e a dele era le-

* Técnica de impressão que precedeu o uso das fotocopiadoras. (N. da T.)

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Agradeça e Seja Feliz Robert a Emmons" e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).