



## PETITS RECORDATORIS PER A GRANS BENEFICIS

### Ensenyem a ser més agraïts

Font: Eva Bach, Criatures ara.cat

Cultivar la gratitud va força més enllà de pronunciar la paraula *gràcies* com a mera fórmula de cortesia. La gratitud és l'expressió d'un sentiment autèntic i profund de reconeixement vers el que els altres ens donen, ens ofereixen o simplement representen a les nostres vides. És agrair a la vida o a determinades persones el que ens aporten o ens ensenyen i que és rebut i viscut per part nostra com a grat, bo, bell o digne de ser valorat i apreciat.

¿Som realment agraïts amb els nostres fills, pares, amics, alumnes, companys de feina i persones que ens ofereixen algun tipus de servei o atenció? ¿Què acostumem a practicar més, l'elogi i el reconeixement o la crítica i la queixa? Moltes vegades, en la majoria de contextos i àmbits de relació, el nombre de judicis negatius sol ser superior a les lloances i agraïments. Agraïm més aviat poc. Com si els altres estiguessin obligats a donar-nos el que ens donen. Com si no tingués valor o com si fos mèrit nostre que ens ho donin. Com si no fos mai prou bo o no fos tan bo com nosaltres. La capacitat de ser agraïts és inversament proporcional a la mida del nostre ego. Com més arrogants, menys agraïts. Com més humils, més agraïts. També com més en pau amb nosaltres mateixos i amb el món, més agraïts. Sovint és l'amargor o la frustració el que impedeix a algunes persones practicar la gratitud.

Una bon exercici perquè adults i criatures aprenguin a ser més agraïts és fixar-nos en les atencions que rebem al llarg del dia i, en lloc de dir només *gràcies*, afegir a continuació el nom de la persona a la qual expressem agraïment i l'acció concreta o el motiu pel qual ho fem. Per exemple: "Gràcies, mare, per venir a recollir-me a l'escola", "Gràcies, fill, per preguntar-me com m'ha anat la reunió o per endreçar les teves coses", "Gràcies [a qui pertoqui] per haver pensat en mi per a aquest projecte tan bonic".

De vegades, podem anar una mica més enllà, amb petits gestos com el d'una col·lega de professió, que, el dia que vaig fer la conferència de cloenda d'unes jornades que organitzaven des de la seva fundació, em va posar a la bossa un sobre amb una preciosa nota d'agraïment manuscrita. Va ser un gest senzill i sublim, que em va tocar el cor i que mostra la gran bellesa de la gratitud i de les persones agraïdes.