

## GRATIDÃO E ALEGRIA (por Guilherme Gimenez)

“Não é a alegria que nos torna agradecidos; é a gratidão que nos torna alegres”.  
(David Steindl-Rast)

Conheço gente ingrata. Muito ingrata. daquelas que são incapazes de dizer um mero “muito obrigado”, ainda que por educação. Um desses indivíduos, com quem convivi em uma equipe de trabalho transitória, chegou a me dizer que estava “cansado de ser bonzinho” e que, por esse motivo, não fazia questão de agradecer a ninguém, pois, segundo ele, cada um tem que realizar sua tarefa e ponto-final. Outro, tão ingrato quanto, usava uma frase que me arrepiava cada vez que eu a ouvia: “Só os trouxas ficam agradecendo a tudo e a todos”. Bom, se essa frase estivesse correta, eu queria que me vissem como trouxa, como aquele que realmente fica agradecendo a tudo e a todos, aquele que entende que não estamos sozinhos no mundo, pois sempre dependemos de alguém, sempre recebemos algo, sempre somos beneficiados por alguma pessoa.

O interessante na vida desses dois ingratos – e da maioria de tantos outros com quem convivi – é que são pessoas infelizes, amargas. Em sua maioria, solitárias. E, quando estão em posição de liderança, em vez de serem admiradas, são, no máximo, temidas. O motivo desse perfil relacionado à ingratidão é que a felicidade tem como uma de suas fontes a própria gratidão.

Ser agradecido atrai alegria, e as explicações para isso são várias. Há uma alegria enorme quando percebemos que pessoas nos ajudam, nos servem e trabalham em nosso benefício. Sentimo-nos importantes e isso atrai alegria. Também há alegria quando percebemos o *feedback* que recebemos ao dizer um simples “muito obrigado”. Pessoas abrem um sorriso, derramam lágrimas, sentem-se valorizadas e nos olham com aquele brilho característico da gratidão. Alegramo-nos em ver o efeito de nosso reconhecimento na vida dos outros.

Mas, talvez, o maior motivo de alegria que a gratidão traz é a saúde emocional. Pessoas gratas são mais sadias, desenvolvem melhor seus sentimentos, pois a gratidão se aproxima de amor, de misericórdia, de graça e de tantos outros valores que equilibram nossos sentimentos, fazendo-nos mais solidários aos outros e mais conscientes de que não estamos sozinhos no mundo e de que estamos ligados a outros, tanto para servi-los como para sermos servidos por eles.

Seja grato. Encontre a alegria única de dizer “muito obrigado” e agir de modo a nutrir reconhecimento pelos outros.