

**Instituição Beneficente “A LUZ DIVINA”  
Grupo da Fraternidade**

**GRATIDÃO**

**06 / 10 / 2017**

Eleanor H. Porter, em seu livro intitulado “Pollyana”, conta a história da pequena órfã, que tinha uma receita para o seu desconforto: ela fazia o “jogo do contente”. Ela e seu pai, um reverendo missionário, viviam em uma pequena cidade do Oeste, em situação precária. Em uma ocasião, o pai ficou doente e acamado, e aproveitou o momento para encontrar e contar 800 textos alegres na Bíblia! São trechos que começam com “Sê alegre no Senhor!” “Rejubila-te” e por aí vai. Ele dizia que se Deus teve o trabalho de nos lembrar a alegria 800 vezes é porque desejava que fôssemos mais alegres, mais positivos.

Assim, por analogia, comecei a procurar em *O Livro dos Médiuns*, palavras que iluminam e encontrei várias, tais como: tolerância, abnegação, bondade, inspiração, confiança, gratidão, amor, caridade, felicidade, entre outras.

No capítulo XX, que trata sobre a “Influência Moral do Médium”, na pergunta 226, temos: “O desenvolvimento da mediunidade se processa na razão do desenvolvimento moral do médium?” - A resposta foi: “Não. A faculdade propriamente dita é orgânica, e portanto independente da moral”.

Mais adiante, outro esclarecimento: “Sempre se disse que a mediunidade é um dom de Deus, uma graça, um favor divino (...). Todas as nossas faculdades são favores que devemos agradecer a Deus, pois há criaturas que não as possuem”.

Assim, nesta noite, o convite é para refletirmos sobre a *Gratidão*, sobre o *Poder da Gratidão*.

Como a Doutrina Espírita é Ciência, Filosofia e Religião, vamos analisar a *Gratidão* dentro destes três aspectos:

A Ciência (no caso Neurociência) nos diz: a Gratidão ativa o sistema de recompensas do cérebro em uma área chamada Núcleo accumbens (ou NAc). Este sistema é responsável pela sensação de

bem estar, prazer, impulsividade e comportamento maternal do nosso corpo.

Quando o cérebro identifica que algo bom aconteceu, que fomos bem sucedidos e que existem coisas na nossa vida que merecem reconhecimento e somos gratos por isso, ocorre a liberação de dopamina, um importante neurotransmissor que aumenta a sensação de prazer. Por outra via neural, a Gratidão estimula as vias cerebrais para a liberação de outro hormônio chamado Oxitocina ou Ocitocina, que estimula o afeto, traz tranqüilidade, reduz a ansiedade, o medo e a fobia. (Hipotálamo e Hipófise)

A Gratidão precisa ser construída pelo nosso pensamento consciente. Para que isto se torne um hábito, é preciso nos dispormos a construir o reconhecimento interno, pensando em nossas conquistas, inclusive as menores. Exercitar o sentimento de Gratidão dissolve o medo, a angústia e os sentimentos de raiva. Fica mais fácil controlar os estados mentais tóxicos e desnecessários, para aprender a ser resiliente a ponto de controlar internamente qualquer coisa que venha de fora (fatores externos). O nosso cérebro não é capaz de sentir, ao mesmo tempo, gratidão e infelicidade, portanto a escolha é nossa. “Mesmo que você ainda não tenha a vida que sonhou, provavelmente tem a vida que muitos sonham. Dê valor a sua vida”.

A Gratidão como filosofia de vida é aquela que nos coloca na posição de agradecer, efetivamente, por todas as circunstâncias vivenciadas. Essa forma de encarar a vida tem em si uma essência otimista que motiva e leva as pessoas a buscar as transformações que desejam, ao mesmo tempo em que faz com que se sintam merecedoras de receber o bem que desejam na própria vida. Para ser capaz de viver essa filosofia é fundamental exercitar a gratidão em doses crescentes e continuadas, como se fosse um exercício físico que você começa aos poucos e vai ampliando com determinação e persistência, conforme se sinta capaz. Mas é preciso que se entenda que a gratidão não se refere unicamente ao que você recebe, mas também ao que se coloca apto a receber.

As ações propostas pelas pessoas que vivem esta filosofia estão plenamente contidas na Doutrina Espírita:

- 1 - Não alimentar qualquer tipo de revolta;
- 2 - Perdoar a todos os que nos causam sofrimento;
- 3 - Ser capaz de grandes transformações éticas e morais.

Martin Seligman (psicólogo americano, Professor da Universidade da Pensilvânia, Ex-Presidente da Associação Americana de Psicologia. Autor de contribuição significativa na área de Psicologia positiva) assim nos instrui: **“Não é a felicidade que nos torna gratos, mas a gratidão que nos torna felizes”**.

Joanna de Ângelis nos fala, no livro “Psicologia da Gratidão”, que nestes dias de violência e crueldade, de indiferença pelos valores morais e emocionais relevantes, a Gratidão tem um papel significativo a desempenhar em referência à saúde integral dos seres humanos. Ela diz que esta é filha do amadurecimento psicológico, que enriquece de paz e alegria todo aquele que a cultiva e deve ser vivenciada em todos os momentos da existência corporal.

Somos todos luz e sombra. Quando o processo de crescimento emocional liberta o Espírito da sombra em que se aturde, nele se apresenta a luz da verdade, que é o discernimento em torno dos valores significativos que o integram no concerto harmônico do Cosmo. Filha da maturidade alcançada mediante a razão sobrepõe-se ao instinto, é conquista de elevada magnitude pelo propiciar do equilíbrio que faculta àquele que a sabe ofertar.

Quando Confúcio enunciou a frase “Aja com bondade, mas não espere gratidão”, procurou demonstrar que os sentimentos nobres devem ser revestidos de renúncia, sem os interesses imediatistas da compensação, do aplauso, da admiração dos outros.

A Gratidão tem um caráter de amadurecimento psicológico, porque aquele que assim age descobriu que tudo que lhe acontece depende de muitos que o auxiliaram a chegar ao lugar em que se encontra.

Há um arraigado hábito no ser humano de recordar-se dos insucessos, dos maus momentos, das contrariedades, das tristezas, das agressões sofridas em detrimento das muitas alegrias e benesses que são deixadas em plano secundário nos painéis da memória. Uma rápida reflexão seria suficiente para transformar aqueles acontecimentos enfermiços, ricos de torpes evocações, em motivo de gratidão, pois que, inobstante as ocorrências desagradáveis, a existência modificou-se totalmente, sobreviveu-se a tudo, vieram êxitos, tiveram lugar experiências iluminativas, amizades gentis, sucederam fatos positivos não esperados... Devemos perseverar e treinar a Gratidão.

A Gratidão é a impressão digital de desenvolvimento intelecto-moral do Espírito, que se liberta das heranças afligentes. Nenhuma conquista ocorre sem o contributo do esforço, da temperança, da constância e do sacrifício. A inquietação de um momento, examinada com cuidado e bom direcionamento, resulta na paz de outro instante.

Precisamos estar atentos aos padrões que vão na direção contrária, ou seja, de ingratidão. O saudosismo, por exemplo, pode ser uma forma de não reconhecimento da situação atual, desconsiderando a Lei do Progresso. Quando nos prendemos em memórias, em suspiros de “como antes as coisas eram diferentes”, talvez não percebamos, mas, de certa forma, estamos “desmerecendo” o trabalho do presente, perdendo a oportunidade de reconhecer o valor do agora, do presente, onde realmente nos encontramos.

Nos livros sagrados de todas as religiões, que sempre exerceram um papel psicológico significativo no desenvolvimento das criaturas, à gratidão são reservados textos e páginas de conteúdo enriquecedor, envolvendo as emoções em encantamento e saúde, como resultado desse comportamento.

A Bíblia, por exemplo, é portadora de momentos ricos de exaltação ao sentimento gratulatório, tanto no Velho como no novo Testamento.

O Livro de Jó, por exemplo, oferece o testemunho do amadurecimento psicológico de alguém que ama a Deus e que, mesmo sob o açoitado das vicissitudes, O exalta e agradece a miséria, a enfermidade e a perda dos filhos, dos rebanhos, dos escravos e dos servos. Essa conduta favorece-o com a restituição de tudo quanto se havia diluído durante o infausto período anterior.

Os Salmos cantam as glórias da vida e convocam ao júbilo perene, seja em qual condição esteja o ser humano.

E o Evangelho de Jesus é uma sinfonia de gratidão entoada em todas as fases do seu ministério. Quando Ele enunciou que nos trazia boas-novas de alegria, propôs-nos a felicidade, e esta, de imediato, adornou-se de gratidão.

A gratidão é também transcendência existencial, enriquecimento emocional e saúde comportamental, pela visão otimista que ultrapassa as barreiras do ego para se tornar significado motivador de plenitude. O homem e a mulher gratos são elementos decisivos na estrutura da

sociedade, que mais se valoriza e engrandece, quando se compõe de seres que dignificam a própria condição de humanidade.

Peço licença para encerrar com uma pequena prece:

*“Que os mentores da nossa casa e tantos colaboradores que já retornaram ao Plano Espiritual recebam a nossa profunda gratidão, por todo o trabalho, ensinamentos e todo o legado que nos deixaram com o qual colaboramos e do qual desfrutamos.*

*Que a nossa Casa seja envolvida por um imenso manto dourado, permitindo-nos conviver em harmonia, entendimento, respeito, colaboração, paz e muito amor.*

*Que os dirigentes e trabalhadores sejam fortalecidos para que, cada vez mais, os frequentadores e os assistidos sejam acolhidos, amparados e cuidados pelo amoroso Evangelho de Jesus e nos ensinamentos que a Doutrina Espírita nos propicia.”*

*Gratidão por tudo!*

***Maria do Carmo Monteiro Ferreira***

Palestra proferida em 06 de outubro de 2017,  
no Grupo da Fraternidade,  
da Instituição Beneficente “A Luz Divina”.