LA IMPORTANCIA DE LA GRATITUD

La mayor parte de los valores humanos son emocionales y el más importante es la Gratitud.

La Gratitud es la pieza clave para acceder a un equilibrio emocional.

Hay emociones que nos alejan de los demás, otras nos acercan, al mismo tiempo estas mismas emociones nos pueden tensar o bien relajar. Tan sólo alguien que haya experimentado la Gratitud de una forma verdadera puede ser auténticamente alegre. No hay alegría perdurable si no existe la Gratitud en el fondo de la persona, y eso es lo que nos proporciona un equilibrio emocional.

La espiral del desequilibrio

Normalmente nos sentimos rabiosos cuando creemos que se ha cometido una injusticia, nos tensamos y notamos el impulso de acercarnos al otro. Tenemos miedo cuando creemos que se va a producir una pérdida, el miedo tensa nuestro cuerpo y frecuentemente nos aleja del otro. Finalmente estamos tristes

cuando reconocemos que esa perdida se ha producido, entonces nuestro cuerpo se relaja hasta perder la energía y nos alejamos de los demás.

Este es un recorrido emocional muy frecuente en el que nuestro pulso cardiaco se altera. Si podemos realizar este recorrido de forma rápida y plena sin quedarnos encallados es saludable. Si perduran estas emociones y nos encallamos, nos sentimos inseguros y nos descentramos, nos desequilibramos emocionalmente, la alteración de nuestro pulso tiende a hacerse crónica.

La aparición de la Ternura

Existe una cuarta emoción que podemos nombrar Ternura, es la única emoción que hace que el palpito del corazón baje y se regule, apunta al cuidado y al querer. La Ternura relaja nuestro cuerpo y nos impulsa a acercarnos al otro. Es la emoción que permite que podamos transitar de forma saludable por el resto de emociones.

La alegría como celebración

La alegría nos viene de la actitud tierna hacia nosotros, los otros y el mundo; La ternura propia del cuidado y del querer. La alegría como celebración de la vida y no como excitación, nos pone en la Gratitud, el valor más importante.

En esto consiste el equilibrio emocional, si siento gratitud estoy en paz.

Javier Muro

Director de Aula Balear de Gestalt – Estudio Lo Corporal