

## ¿Se puede enseñar la gratitud?

La gratitud es una actitud que podemos elegir ante las circunstancias de la vida. ¿Se puede enseñar, se puede aprender? La pregunta me evoca el recuerdo de un pequeño acontecimiento que ocurrió ya hace algún tiempo y que me conmovió mucho. Mi esposo y yo estábamos sentados en frente de la piscina de los “Leones marinos” en un zoológico para presenciar la función de entrenamiento. Estábamos rodeados de un gran número de escolares entre los 6 y los 9 años y sus maestros. Desde cada uno de los lugares había una excelente vista al escenario y la piscina. En eso llega otra maestra con su grupo de niños que se sientan justo en frente de nosotros. Uno de los chiquillos grita con gran entusiasmo: “¡Mira qué hermosa vista me tocó! ¡Muchas gracias por este lugar tan especial!” Desde la gratitud, el pequeño invitado tenía la seguridad de vivir un momento, tener un espacio, una experiencia y un aprendizaje muy especial. Hugh Downs dice: “Una persona feliz no lo es por cierto tipo de circunstancias, sino más bien por cierto tipo de actitud.”

Regreso a la pregunta: ¿Podemos enseñar la gratitud.? Recordemos el hermoso poema que inicia “Los niños aprenden lo que viven.” Si ellos viven en un entorno donde se agradece lo que se tiene, aprenderán a valorar tanto el sol y el calor, como la lluvia y el frío que forman parte del ciclo de la naturaleza, por dar un ejemplo muy cotidiano. ¿Te has fijado con qué rapidez juzgamos el tiempo como malo o decimos que se descompuso, cuando no se ajusta a nuestra comodidad o a nuestras expectativas?

En una familia donde se valoran la salud como don, se celebra el trabajo y el juego, se agradece el tiempo compartido con los amigos y también la oportunidad de asumir los retos que presenta por ejemplo la tarea que la maestra encargó este día, cuando se disfrutan los momentos de sentirnos pertenecer a una familia y celebramos que hay un cuento, una canción y un abrazo antes de dormir, ahí los niños aprenden la gratitud. Somos los adultos que damos la pauta para este aprendizaje. Si al contrario insistimos y subrayamos las expectativas no cumplidas, si nos comparamos y vemos a los demás con descontento y envidia, privamos a los hijos del aprendizaje de una de las emociones más gratificantes de la vida: la gratitud. De mi parte, les deseo que, donde quiera estemos en este momento de la vida, podamos decir con aquel niño: ¡Muchas gracias por este lugar tan especial!