

Aprender a agradecer

Por Neva Milicic
Sicóloga

Que un niño o una niña sea agradecido (a), no es una cuestión de suerte, es una virtud aprendida. La gratitud es el espacio en el cual las personas se abren a reconocer aquello que le ha tocado vivir, y lo que las personas que lo rodean han hecho para que eso sea posible.

Es valorar el esfuerzo que los otros ponen para que "mi bienestar sea posible", lo que los otros aportan para "mi felicidad". Una actitud agradecida es un reconocimiento a la vida y a cada uno de sus dones.

Los niños y las niñas agradecidos (as) disfrutan lo que les toca vivir, se centran más en lo que tienen y en lo que han logrado, que en aquello que les falta y son capaces de reconocer, como hacía Violeta Parra, en su canción "gracias a la vida que me ha dado tanto", todo lo que han recibido.

La actitud quejumbrosa es lo opuesto. Las personas están más centradas en sus carencias, en aquello que creen que merecen y que no les ha sido concedido. El balance afectivo de estos niños está centrado en lo que no lograron y en lo que creen que les corresponde.

A los niños "ingratos" –es decir, que no saben agradecer– en el lenguaje popular se los llama "mal agradecidos".

Para Amelia, de ocho años, sus cumpleaños eran siempre un desastre. Si alguien le regalaba una caja con 24 lápices ella los hubiera preferido de 48, si le regalaban un paraguas ella hubiera preferido un impermeable. Las personas como Amelia van por el mundo en una actitud de queja y en un enfoque egocéntrico, que no agradece, sino que exige y demanda.

Esta actitud los hace poco queribles y aunque en ocasiones consiguen lo que desean, con el tiempo van sembrando en los otros una actitud de rechazo.

La sensación inversa es la que provocan los niños y las niñas que tienen interiorizado un modelo que agradece, como Natalia, prima de Amelia, que a sus diez años, cada vez que le sucede algo bueno, se pone contenta y no sabe cómo expresarlo. Si una tía va de visita, ella está encantada y agradece que la haya ido a ver, y si le regala algo, por pequeño que sea, da las gracias, y si es algo para usar se lo pone de inmediato.

Una de las tías de la familia dice: "La verdad es que cuando corresponde regalarle algo a Amelia no me hace ninguna ilusión, de antemano sé que siempre habría querido otra cosa. En cambio comprarle algo a Natalia o salir con ella es algo que le produce felicidad; agradece y es feliz hasta con las cosas más pequeñas.

Enseñarles a los niños a agradecer es algo que básicamente se aprende en el modelo familiar. Preocúpese de que su hijo o hija lo(a) vea agradecer todas las cosas buenas que a usted la vida le ha traído, y las cosas que recibe. Cuénteles historias de gente que sabe agradecer y de personas que no lo han aprendido. Ponga en evidencia las

consecuencias que ello trae. Disminuya sus quejas, especialmente las que son exageradas y tienen poco asidero.

Hágale a través de su aceptación incondicional sentir que usted está agradecido por el hijo o la hija que ella es. La felicidad no está en lo que se tiene o se deja de tener, sino en la forma en que las personas agradecen las maravillosas cosas que trae cada día. Un café con alguien querido, un día frente al mar, el afecto que se recibe, la casa en que se vive. No se trata de negar lo que no se tiene, pero sí de valorar lo que se tiene y lo que se recibe, y saber expresar este reconocimiento.