

# GRATITUD, UNA CADENA QUE AGRANDA LA VIDA

Ser agradecido es tendencia. Se desarrollan aplicaciones que premian este comportamiento y se fomenta en los colegios para que los niños sean más resilientes

POR BERTA GONZÁLEZ DE VEGA  
ILUSTRACION: ULISES CULEBRO

SOCIAL



**A** José Luis Cáceres, empresario en internet, la crisis le tumbó. Cerró la compañía, vuelta a casa de sus padres, a una aparente casilla de salida. Cuando este ingeniero industrial empezó a levantar cabeza se propuso como un reto personal enviarse un correo a sí mismo todas las noches recordando quién le había ayudado cada día, quién le había hecho la vida más fácil, qué cosas buenas le habían pasado: «Luego me enteré de que es algo que está estudiado que anima mucho». Para él fue la manera de ahuyentar los sentimientos negativos, lógicos de una crisis en la que te sientes sin sitio, infravalorado y sin esperanza.

Cuando por fin ya volvió a tener una empresa con empleados, quiso escribir un libro, *100 Thanks*, empezando por su madre, para agradecer lo que habían hecho por él y para poner en pie la colección de cosas que la crisis le enseñó. Pero él era un empresario de internet y el libro se le atragantaba, así que pensó en un blog y, en la empresa, dijeron que por qué no una plataforma de agradecimientos desde la que se pudieran enviar diplomas con un «gracias» a otra persona e iniciar así una cadena por todo el mundo, localizada con sus diplomas. Llevan casi cuatro millones de kilómetros recorridos con sus agradecimientos por todos los

muchos diputados acabaron con la chapita de *100 Thanks*.

Cáceres no está solo en este empeño. La gratitud se empieza a contagiar, a enseñar, como un sentimiento que ayuda a mejorar el mundo desde el grano de arena de cada uno. El pasado día tres de mayo, el beneditino austriaco David Steindl-Rast celebró en Argentina el Día de la Gratitud, con la organización Vivir Agradecidos. A sus 88 años, sigue pasando épocas meditando como un ermitaño y dando conferencias por todo el mundo, incluidas famosas charlas TED, en las que explica que la felicidad arranca

**A los españoles nos cuesta mucho abrirnos, pedir perdón o dar las gracias porque es una forma evidente de reconocer la vulnerabilidad ante los demás**

una cadena virtuosa porque te rodeas de gente buena. Ahora veo que hay una tendencia a no darle tanta importancia a lo material», explica Cáceres, que cuenta con la ayuda de embajadores de la iniciativa que, en ocasiones, han estado a punto de morir por enfermedades: «No tendría que hacer falta pasar por eso para saber estar agradecido a la vida». Pero los años enseñan. Las crisis. «Cuando estás hundido te preguntas cómo es posible que haya tantos que hagan caso a otros sólo porque tienen poder o dinero y aprecias a los que te ven como persona, no por haber triunfado o fracasado», explica.

Leonor Cabrera dirige Viventi, un centro de *coaching* en la Costa del Sol, y explica que cuando acabó su formación como terapeuta humanista tuvo que escribir 30 cartas de agradecimiento. «Agradecer es decirle a esa persona que te importa. Cuando es un agradecimiento sincero, se ensancha el corazón, lo negativo se transforma en aprendizaje y nos hace más humildes», explica. Está de acuerdo José Luis Cáceres porque al agradecer «estás reconociendo que eres vulnerable y eso hay gente que le cuesta». Y tanto. Magdalena De Vega es azafata de vuelo con muchos años de experiencia, una observadora

privilegiada de las diferencias culturales: «Los que más dan las gracias son los americanos, de Norte y Sur. A los españoles nos cuesta mucho. También pedir perdón». Una estancia de seis meses en Reino Unido fue lo que hizo que Leonor Cabrera empezara a reflexionar sobre las gracias: «Allí las daban por todo. Empecé a hacerlo aquí y hubo alguien que hasta me dijo que por qué le daba las gracias si sólo estaba haciendo su trabajo».

En un colegio de Inglaterra, el Hampton de Middlesex, han empezado un programa de gratitud. Según explican, los alumnos tienen un cuaderno secreto en el que tienen que ir apuntando cosas por las que están agradecidos. Además, se les anima a hacer algo amable cada día y tienen un árbol donde van colgando papeles en forma de hoja con sus buenos momentos. Los responsables académicos explican que sentir gratitud les hace más resilientes en la vida.

El fundador de *100 Thanks* no es un ingenuo. Es consciente de que se mira con cierto cinismo a los *buen rollistas*, al pensamiento positivo, al siguiente gurú con infulas de Coelho. Lo sabe. Lo detecta en algunas miradas. Pero él pasa. Ha transformado la gratitud en una cadena en internet. ¡Muchísimas gracias!

continentes y, además, recaudan fondos para que en el Camino de Santiago, a su paso por Sarria (Lugo), haya un monumento a la gratitud. Los donantes del *crowdfunding* verán sus mensajes grabados en piedra. «Nos encantaría que fuera una idea que copiaran en otras ciudades», cuenta este emprendedor que ha podido ir con el proyecto hasta el Parlamento británico, donde

desde la gratitud y no al revés. «La gratitud nace de algo valioso para nosotros, que nos lo han dado, pero no es un regalo y no nos lo hemos ganado». Sin embargo, según explica Steindl-Rast, no se trata de experimentar gratitud de vez en cuando, sino de vivir agradecidos y eso «sólo se consigue viendo cada momento como un regalo, con todas las oportunidades que contiene».

Cáceres siempre ha admirado a los voluntarios que ayudan a que se adopten perros, que cocinan en comedores sociales, que dan compañía a quien la precisa, a los cooperantes... y decidió que su grano de arena sería hacer fácil dar las gracias por internet, «transformar el agradecimiento». «Me han pasado un montón de cosas buenas. Cuando piensas en agradecimiento, además, inicias

