**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**O SENTIMENTO DE GRATIDÃO NOS AJUDA A CRESCER**

**“Coisa alguma tende mais a promover a saúde do corpo e da alma do que um espírito de gratidão”. É esse espírito de gratidão, essa predisposição para reconhecer o que foi feito por você que tem impressionado. Na verdade, é a ausência de gratidão que preocupa.**

**Geralmente o ingrato não vê os favores que lhe são feitos. Pode ser também um neurótico obsessivo, com uma percepção seletiva tão doentia que não percebe a ausência, o negativo, o que os outros deixam de fazer por ele. Por isso está sempre lamentando, gemendo, resmungando, alimento autopiedade, que culmina na depressão. Alguns chegam a dizer que a depressão é falta de gratidão, ou seja, que o depressivo é um ingrato.**

**A gratidão é um hábito formado pela repetição continua de comportamentos de reconhecimento. Como ela exige prática, cultivo e desenvolvimento, culmina numa virtude – um vício positivo. Nessa condição de gratidão, todos os aspectos da vida da pessoa são afetados. Ela agradece o amor, os prazeres, os desafios do crescimento, a escolha sempre presente, as lições aprendidas da experiência.**

**A gratidão é um atributo da personalidade sadia com sua apreciação renovadora. Ela está continuamente, vendo em cada nascer do sol uma nova esperança; no desabrochar da flor um crescimento; no sorriso de uma criança a espontaneidade; na lua cheia a renovação do amor; e na dinâmica da vida o prazer de existir.**

**A recompensa da gratidão está em dividir. O maior prejuízo do ingrato é não conseguir partilhar. Ele só sabe guardar, perdendo os benefícios da reciprocidade. Já o agradecido reparte com os outros a sua alegria, felicidade, prazer e vitorias e os recebe de volta com juros e correção monetária.**

***Vida e Saúde, julho de 1996, págs. 10 e 11***