

LA ACTITUD DE AGRADECIMIENTO EN LA BUSQUEDA DE SENTIDO DE LOS JÓVENES

Jordi SEGURA BERNAL

Resumen

El agradecimiento es una actitud existencial que nos conduce a la felicidad. La persona se siente agradecida por los dones que ha recibido y el agradecimiento la guía al encuentro con los demás. Este agradecimiento puede tratarse como una causa o como consecuencia. Cuando se sabe mirar al pasado de manera agradecida es más fácil encontrar un sentido vital, mediante los valores, que son un regalo que nos hace la existencia. El agradecimiento también es consecuencia de una buena relación terapéutica y lo experimentan tanto el cliente como por el propio terapeuta. Se ha estudiado esta actitud en 54 estudiantes de Psicología, de entre 21 y 29 años, mediante la técnica de la Autobiografía de E. Lukas. De los resultados obtenidos se observa que en general a los jóvenes les es difícil identificar los dones recibidos de la vida y por lo tanto sentir actitudes agradecidas. A los que habían hecho algún trabajo terapéutico les fue más fácil manifestar dicha actitud.

Abstract

The attitude of thankfulness in the youth's search for meaning

Gratefulness is an existential attitude that leads us to the happiness. The person feels grateful by the gifts that she has received, and her gratefulness leads her to the encounter with others. This thankfulness can be understood either as a cause or as a consequence. When we are able to look back at the past in a grateful way, it is easier for us to find a purpose in life through values, which means a gift that existence grants us. Thankfulness is also a consequence of a good therapeutic relationship which can

be experienced both by the client and the therapist. This attitude has been studied in 54 students of Psychology with ages around 21 and 29 years old, using the Autobiography technique of E. Lukas. The analysis shows that it was not easy for young people to identify the gifts received from life, and therefore to have thankful attitudes. It was easier to experience this attitude for those involved in some therapeutic work.

Palabras clave: agradecimiento, análisis existencial, jóvenes
Key words: thankfulness, existential analysis, young people

Introducción

El análisis existencial clásico se ocupa del Ser como experiencia fundamental. Desde la perspectiva del "ser arrojado" el hombre es obligado a tomarse a sí mismo. Como diría Sartre, el hombre está obligado a decidir; y especialmente a decidir sobre de sí mismo, a responsabilizarse de su propia existencia. El enfoque heideggeriano -pesimista- afronta el *Dasein* desde la confrontación entre el Ser y el No Ser. En consecuencia el hombre buscará su sentido en la medida que sea capaz de anticipar su muerte. Para el terapeuta Rollo May (1967) "la muerte es el único hecho de mi vida que no tiene valor relativo, sino absoluto"; "abordar la muerte es abordar la vida"; "aceptarla es construirla". El sentido vital más pleno se alcanza en la medida que el individuo rechaza el conformismo y es capaz de hacerse cargo de sus limitaciones y de su finitud. La búsqueda de una respuesta viene a ser como un "no hay más remedio". Es una postura pesimista. Desde esta posición vemos al hombre esforzándose en asumir su responsabilidad. Otto Rank (1967), el terapeuta de la Voluntad y de la Acción, hace hincapié en la necesidad de conformar actitudes de "decisión activa" para superar la angustia vital. Algunas formas de superarla son el desarrollo de la identidad, el "sentirse especial" y el fomento de deseos de separación -mediante la voluntad- y de deseos de unificación -mediante el amor. En ambos autores predomina el voluntarismo y subyace el pesimismo.

Durante el siglo XX esta tendencia, ajena a la trascendencia, tiñó parte del pensamiento terapéutico. Esta terapia aborda al "hombre solitario" y pretende rescatarle desde el fondo de su oscuridad, levantándole mediante el ejercicio de la consciencia y aceptando sus limitaciones. Es una terapia "realista" que procura ayudar al ser humano a proyectar su existencia desde la constatación de la nada y su soledad.

Gratitud y agradecimiento, señales de felicidad

El análisis puede hacerse mirando la otra cara del *Dasein*. Frente al "ser tomado" se halla el "ser recibido". Son caras tan próximas como opuestas. De una parte el Yo que "toma" la existencia; de la otra el Yo que la "recibe". Si aceptamos la recepción como un acontecimiento real, la aceptación nos traslada a la dimensión dialógica, al reconocimiento de la alteridad. Si el Yo no está solo es que la existencia le antecede. Si en el Yo hay algo de esa alteridad y participa de ella, en cuanto que es distinta a su misma identidad yoica, entonces es que una parte o la totalidad de su ser le ha sido cedida, que algo que antes no le pertenecía le es ahora confiado. La filosofía del encuentro es muy explícita: "El Tu me encuentra por gracia -no se le halla buscando"... "Toda la vida es verdadero encuentro" (Buber 1994).

El análisis existencial confronta dos alternativas: una en negativo ("tomar" el Ser) frente a otra en positivo ("recibirlo"). Aunque integra ambas posiciones, la perspectiva logoterapéutica de V. Frankl se orienta esencialmente a la segunda posición. Una psicología del agradecimiento estaría fundamentalmente en la segunda, al partir de la afirmación: lo primero es la gratitud. Cuando la persona descubre y valora el legado vital que ha recibido, su respuesta automática es ese sentimiento, tal vez primigenio. La gratitud es un primer paso hacia la felicidad, en un proceso que culmina en el agradecimiento.

La persona se siente agradecida cuando mira al pasado y lo reconoce actuando positivamente en el presente. El pasado "está" aquí. Como diría V. Frankl: "nada se ha perdido irremediablemente en el pasado; todo está guardado imperecederamente en él" (Frankl 1994). Al reconocerlo así puede orientarse hacia el futuro con el convencimiento de hallar un sentido en el recorrer de su camino. La felicidad colmada se alcanza con el agradecimiento, que es una actitud vital de plenitud que surge de la persona cuando reconoce que le ha sido donada su existencia, y la empuja a moverse en dirección al mundo y los demás, donando de su propio ser aquello que le fue legado.

La actitud agradecida es clave para lograr plenitud de sentido. Una persona agradecida lo está por el presente recibido y se siente complacida con quien se lo ha concedido, pues ese otro ha tenido a bien concedérselo y significa que ha pensado en ella. No es el legado sino el

donante el que engrandece a la persona. El goce por el legado es efímero, no así la amistad del donante.

Para la psicología del intercambio, el valor de un acto se calcula por el esfuerzo que percibe el receptor en el emisor. Cuando el emisor transmite algo que es valioso para sí mismo el valor se incrementa. Cuando una persona da de su tiempo a otra que a simple vista le parece insignificante (un enfermo, un abuelo, un menor...) ese acto gana en importancia.

Opinamos que el mayor obsequio que pueden transferirnos es la existencia en sí misma. Es grande el mérito cuando alguien se nos da a sí mismo, o nos da parte de sí. Cuando el otro, al dárse nos, nos cede de su propia identidad, juzgamos ese gesto como un acto de amor. Para que esa relación intrínsecamente bella sea auténtica debe ser altruista; debe expresarse exenta de condiciones o de expectativas de recompensa. Si así fuera, el legado desaparecería. Sería un menoscabo a la libertad. Quedaríamos presos de la exigencia... Si aceptamos una bondad condicionada, es que esa bondad no existe. El acto de dar significa "gracia": *gratia* derivada de *gratus*, agradable, agradecido...

En el acto de donar todavía descubrimos un sentimiento más profundo. Es cuando la misma existencia, con sus valores intrínsecos, actúa como donante y se transforma en don. Nos dirigimos hacia la plenitud en el logro de sentido cuando somos capaces de agradecer que la vida, tal como se nos presenta, envuelta en esferas materiales, personales y trascendentes, se nos lega para crecimiento y disfrute. Es a partir de ese momento, gracias a los pequeños detalles (como el goce de la naturaleza o una tarea bien hecha) o a magnos acontecimientos (como los esponsales o el nacimiento de un hijo) que el ser humano comienza a mostrar uno de los sentimientos más intensos que puedan existir: la gratitud.

El agradecimiento en la terapia

¿Es posible definir psicológicamente la felicidad? Tal vez pueda medirse, no en términos de bienestar, sino de valor agradecido. Sentirse feliz es, en un primer momento, percibir y hacerse cargo del legado. El agradecimiento es una satisfacción que colma al ser humano. Es ser capaz de devolver lo que se ha recibido. Desde este punto de vista, nadie puede

dar sí antes no ha recibido. Sólo el que da desde la gratitud transmite algo verdadero. La plenitud del agradecimiento se consigue cultivando los máximos valores del sentido, que es devolver los dones. Se completa merced a la superación -desde la aceptación- de ejercicios y pruebas fundamentales, tales como el dolor, la enfermedad o las pérdidas, hasta llegar a superar la reválida final de la propia existencia.

Hoy en día no es fácil agradecer ni sentirse agradecido. Muchas personas desconocen el legado que atesoran sus vidas. Nuestra sociedad es des-agradecida a causa de una confusión: creer que ha ganado, cuando en realidad casi todo lo que posee le ha sido concedido. Cuando los individuos, grupos o las sociedades caen en la auto-contemplación y el orgullo, están al borde de la decadencia. Olvidadas las fuentes de sentido, utilizando una acertada expresión de X.M. Domínguez (2005), hoy día a las personas les es sumamente difícil decidir en base a sí mismas y a sus creencias interiores, aprender en responsabilidad, "gestionar" sus propios valores; todo a causa de ese desconocimiento fundamental. Siendo esto así, ¡cómo van a ocuparse del otro o vivir de manera trascendente!

En educación, lo primero es darse cuenta de lo que se posee, sabiendo reconocer cuál es la fuente de la ganancia. Llegará después el despertar de la gratitud, y al final surgirá, por sí mismo y espontáneamente, el agradecimiento. Las terapias basadas en el análisis existencial tienen aquí un interesante camino para despertar la búsqueda de sentido. Repasando ejemplos de terapia descubriremos que están repletos de gente con actitud agradecida. E. Lukas (2002) narra el caso de aquella abuela de ochenta años resentida con su mamá porque a los veinte, el día siguiente de su nacimiento, se había envenenado. Toda la vida pensó que su madre la había rechazado y que había preferido suicidarse antes que cuidarla. Mediante el diálogo terapéutico, E. Lukas consigue cambiar su actitud haciéndole caer en la cuenta de que la causa de desesperación de su mamá no había sido precisamente su alumbramiento -la hubiera podido despreciar y eliminar mucho antes, durante el embarazo- sino que más bien se esforzó en prolongar su insoportable sufrimiento (de causa desconocida) hasta regalarle el más preciado tesoro, que es el de la vida. La anciana llegó en paz al final de sus días porque pudo trocar el resentimiento y la culpa por una actitud agradecida: su mamá la había amado mucho, tanto como hubo de padecer durante meses hasta regalarle el amor. No pudo explicarle la causa del suicidio, pero con su acción le había comunicado que a pesar de los pesares la vida es excelente y merece la pena. Fue, a

pesar del dolor e incluso a través de él, un mensaje de optimismo existencial.

Agradecimiento en dos sentidos

Toda relación de ayuda positiva oculta un doble sentimiento de gratitud. El "cliente" otorga reconocimiento a la persona del "facilitador" o terapeuta, le agradece la comprensión que de él ha recibido lo que ha aprendido de él. Las actitudes terapéuticas básicas, tales como la "aceptación positiva incondicional" o la "comprensión empática", más que habilidades comunicativas, constituyen una corriente de donación que circula desde el terapeuta hacia ese ser doliente al que acompaña. No juzgarle, ponerse en su lugar, intentar comprender sus sentimientos, compadecerse, padecer con él, acompañarle en un lento y doloroso camino de auto-aceptación... son preciosos regalos. Durante el recorrido es necesario que el terapeuta dé de sí; modestamente, siendo consciente de que por una parte no tiene mucho mérito, y de que, por otra, la riqueza que ese poco representa para el otro es mucho mayor de lo que se pueda imaginar. Cuando la relación de ayuda empieza a ser positiva, el cliente aprende a reconocerlo y el flujo de la donación invierte el sentido...

En el conocido caso de Mary Tilden, una paciente de Carl Rogers, se aprecia un cambio progresivo en ese reconocimiento. En la primera entrevista la paciente desconfía del terapeuta ("Me pregunto si usted puede ayudarme; lo dudo"). Después de siete entrevistas ya es capaz de auto-analizarse mejor, pero todavía manifiesta auto-rechazo y auto-recriminación por no haber sabido hacerse cargo de sí misma ("estoy consiguiendo lo que merezco en la vida"... "estoy siendo castigada por mi pasado"). Después de diez sesiones ya ha cambiado su percepción hacia el terapeuta ("siento que he sido ayudada") y, muy importante, también ha cambiado su percepción hacia otras personas significativas ("he estado recibiendo ayuda de charlas, libros, amigos que he hecho", "entiendo cómo la relación con mi familia influyó en lo que era") (Rogers 1961).

A su vez, el terapeuta siente agradecimiento hacia el cliente. Al reconocer que no posee la verdad absoluta y que ya es mucho el acompañarle, el "facilitador" admira la singularidad del "otro", admite que también puede aprender de él y se siente afortunado con lo que le enriquecen todos y cada uno de sus clientes. Cualquier terapeuta admite un impaga-

ble sentimiento de gratitud apreciado en detalles imperceptibles. Mal terapeuta es quien no se siente a su vez satisfecho y agradecido... E. Lukas cuenta cómo incluso unas palabras susurradas a su oído por una paciente moribunda le sirvieron de gran consuelo dos años después, a la hora de afrontar una dolorosa situación familiar (Lukas, 2000).

Agradecer al pasado

En alguna etapa avanzada del proceso terapéutico la actitud agradecida del paciente deberá ir más allá de la persona del terapeuta. En ese momento, el sentimiento de gratitud responde orientándose hacia el propio pasado. Todo paisaje autobiográfico dibuja acontecimientos vitales que el protagonista considera centrales en su itinerario: personas significativas que han marcado su personalidad, lugares y experiencias que su memoria conservará para siempre... De cómo la persona los juzgue o interprete habrán de depender su paz interior y su sentido de vida. Por más desagradables que sean esos recuerdos, la persona deberá ser capaz de obtener significados positivos. Evidentemente, hay biografías sumamente complicadas e incluso dolorosas que dificultan la tarea de una narración positiva de esos acontecimientos. También es cierto que casi todas las personas escondemos más o menos conscientemente páginas de nuestra historia cuyos significados todavía no hemos sabido descifrar. A pesar de las dificultades, todo lo que sucede en la vida puede y debe tener su sentido; tarea humana es averiguarlo. Esa es también una misión terapéutica.

Releer la historia desde la gratitud puede ser una estrategia eficaz y gratificante. Entre los renglones torcidos y las emociones emborronadas (como diría Fritz Perls, entre las gestalts mal cerradas) subsiste la capacidad de la persona de identificar lo que se le ha donado, y releer la historia desde el significado de la gratitud.

En el emocionante relato autobiográfico de Rubén Gallego, ese niño paralítico cerebral abandonado a su suerte en los orfanatos de Rusia, deslumbra el recuerdo agradecido de muchas de las personas que "encontró" a lo largo de treinta años de su vida. Curiosamente, Rubén introduce el texto con un alegato sobre "la fuerza de la bondad". Página tras página, de año en año, nos cuenta cómo su fuerza vital vino referida a una bondad que trasciende a las personas y que las impregna en mayor o menor medida: "niñeras buenas" que le atendieron como pobremente sabían, compa-

ñeros con quienes además de rivalizar aprendió el valor del amor y la amistad, ancianos, incluso animales u objetos de todo tipo que convierten al receptor en el mayor de los bienaventurados... Para recibir hace falta humildad, para reconocerlo hace falta libertad, y ésta se aprende despojándose de los deseos de propiedad (Gallego 2002).

El método autobiográfico

El método autobiográfico de E.Lukas ayuda a des-centrar la atención del paciente desplazándola desde el "sí mismo" y sus propios deseos, que siempre le des-orientan porque le obligan a mirar hacia sus propias carencias o debilidades, hacia su legado de identidad (Lukas 1994). El enfoque dirigido a la propia historia facilita, entre otros logros, recuperar el sentimiento de gratitud. En "Equilibrio y curación a través de la logoterapia", E. Lukas comenta fragmentos escritos al inicio de una terapia donde la protagonista desprecia a su madre por intentar abortarla (¡una reacción tan natural como hasta legítima!), a su padre por haber estado siempre trabajando y a su hermano por haber tenido celos de ella. Ya iniciada la terapia, su percepción y su versión de los hechos se transforma progresivamente; la primera gana en objetividad y la versión refleja nítido agradecimiento. Explica su llegada al mundo "sana... a pesar de algunas amenazas corporales..." y cómo halló en su hermano "un colega y aliado con quien compartí todo tipo de travesuras... tras ciertos celos iniciales"; reconoce el lugar como "un grandioso paraíso natural que teníamos a nuestra disposición"; relata haber encontrado "en los vecinos a unas personas de referencia queridas" y, sobre todo, reconoce "haber conocido lo que era una vida íntima familiar".

El pasado existe en la medida que abre y amplía posibilidades. Para algunos se trata de una concesión pésima, una historia despreciable que es mejor olvidar. Quieran o no, esa historia está ahí, forma parte de su *Dasein*... ES su *Dasein*. El potencial humano es el pasado hecho presente y desde él debe mirar hacia el futuro. Nunca será exento de algún sentimiento de culpa. I. Yalom afirma rotundamente que "uno siempre es 'culpable' en la medida en que no ha desarrollado sus auténticas posibilidades" (Yalom 1994). De cómo las consideremos dependerá ese sentimiento. Habrá que preguntar a la persona cómo evalúa esa su propia responsabilidad. El terapeuta P.Tillich explica las tres fuentes de angustia humana: la amenaza de muerte, la carencia de sentido y la carencia de responsabilidad:

El ser es algo que no sólo se le da al hombre, sino que también se le exige (...) se le exige que responda de qué ha hecho de sí mismo (...) se le pide que se convierta en aquello que está destinado a ser, que cumpla su destino (Tillich, citado por Yalom. o.c., 1994, p.337).

También habrá que añadir que si el hombre fuera capaz de distinguir quién y cómo es ese "ser que se le da", de comprender su auténtica naturaleza y de conocer cómo le es dada, entonces se sentiría mucho más capaz de asumir su exigencia. Si pudiera otear por un instante su propio futuro encaramándose al pedestal del agradecimiento, penetraría de sentido todos los valores que le son concedidos y, desde allí alzado, sería capaz de recorrer sin demasiada angustia el apasionante camino hacia el logro de sentido.

Agradecerlo todo

La dicha comienza y termina en saber agradecer, que es consecuencia de mirar hacia atrás desde el presente y contemplar un legado por el que poco nos hemos esforzado. Ahí lo tenemos todo, incluidas nuestras antiguas obras... que ¡ojalá juzguemos buenas!... Poder reconocer lo bien obrado no es una cualidad despreciable, pero si lo pensamos sabiamente observaremos que en realidad hemos acumulado escasos méritos... R. May (1967) habla sabiamente de la humildad como una cualidad existencial saludable, que es saber valorar lo que nos ha sido dado. Agradecimiento es ponerlo en práctica.

Junto a los buenos recuerdos está el obsequio de los sinsabores. Deseos frustrados, percances, ofensas, afrentas e incluso conductas perversas, todo acompaña al legado. De lo bueno y de lo malo siempre seremos deudores. La capacidad de sentido también es saber valorar positivamente lo que hemos acumulado desde el pasado hasta el presente. Ello supone mirar al futuro con una actitud de reconciliación interior, entre nosotros mismos y todo lo que forma parte de nosotros.

En este Occidente desagradecido mucha gente busca la paz y la conciliación interior en filosofías orientales como el budismo. Sin ánimo de simplificarlas, son filosofías que des-sitúan a las personas, la desconectan del contexto, sobre todo del pasado, y dejan en suspenso el horizonte trascendente. En sus métodos hay ahuecamiento. La persona es

vaciada de valores, se le hurta el deseo y se la aleja del mundo, del Dasein y se la incapacita para la acción situada. En la vida real, deseo y valores pugnan entre sí; uno y otros nos pertenecen y crecemos aprendiendo a tocarlos, a sentirlos y a transmitirlos a través de nuestros actos.

Quien es capaz de valorar, es capaz de desgranar lo bueno de lo malo, lo útil de lo inútil. Es capaz de reconocer qué hay de mérito y de demérito en su propia vivencia del mundo. Usando palabras de E.Lukas: "sorprendentemente, la contribución llena de sentido de cada uno consiste en no hacer nada: influimos en el mundo por lo que hacemos como por lo que dejamos de hacer" (Lukas 2000). Gran paradoja esta, que para algunos, los que pretenden justificarse con méritos públicamente incontestables, es una contradicción difícil de superar.

Saber recibir es saber transmitir. Desde la perspectiva del sentido, el agradecimiento es tanto una causa como una consecuencia. Desde un estado que diríamos de felicidad, el contemplar "hacia atrás" no está exento de agradecimiento. La vida siempre nos ha dado y nos dará más de lo que hemos imaginado y podamos imaginar. Cuando se han podido revisar los significados negativos, cuando se ha podido reescribir la historia desde otras posiciones, aflora nuevamente esa bella actitud.

La paradoja de la vida también es que cuanto más deseamos algo, tanto más se nos escapa y nos resbala entre los dedos. El mensaje de que "hay que esforzarse" es peligroso. De los clásicos ya aprendimos cuán importante es ese dejar fluir. K. Goldstein (1939) nos habló de la felicidad como ese saber aprovechar las "conmociones" que proceden de la confrontación diaria entre los deseos procedentes de nuestro organismo y las situaciones novedosas que nos propone gratuitamente la existencia... Se trata de un fluir espontáneo, natural, no exento de dolor... y de gozo.

Mirar hacia los valores

No hay que confundirse al pensar que el ser humano puede motivarse buscando el agradecimiento. La realización personal no consiste en actuar para ser agradecido, sino en saber antes agradecer para poder actuar después.

Actuar mirando al futuro esperando ser reconocido no cabe en la categoría del agradecer. Quien espera recompensa ni es ni será agradeci-

do. E. Lukas habla de esos "actos no afirmados" típicos de personas inmaduras que no saben decir sí ni no. La búsqueda de sentido enseña a decir "sí" y a decir "no" La capacidad de decisión es el saber vivir. Añade que el "acto no agradecido" (por los demás) es característico de personas maduras "que se orientan por lo que les dicta la conciencia" (Lukas 2003). Las personas con una actitud trascendente actúan mirando más allá del agradecimiento inmediato. Por lo tanto, si bien el agradecimiento permite interpretar el mundo en el presente e interpretarse a sí mismo y a los demás, mirando al futuro la persona halla el sentido en relación a la vivencia de sus valores. Entonces frente a sí descubrirá rostros ajenos, será capaz de sentir sus necesidades, y dando de sí mismo sabrá ser agradecido. Desde la reconciliación con el pasado puede encararse el futuro con optimismo. Es contundente la afirmación de V. Frankl, tal como la refiere X.M. Domínguez: "... en este sentido reitera V. Frankl que la persona se realiza en la medida en que `se pasa por alto y se olvida de sí con la entrega a una misión o a su semejante´ (V. Frankl, "El hombre doliente", p. 210, cit. por X.M. Domínguez et al., o.c. 2005, p. 79).

Esta perspectiva terapéutica se escapa de las posiciones humanistas tradicionales porque es inconcebible sin un sentido trascendente de la vida. Hay que admitir la existencia de unos valores que, como la vida, tampoco nos pertenecen, y que desde ellos, en ellos y hacia ellos nos realizamos. Están cerca de las situaciones que vivimos; no sin sabiduría, los podemos encontrar en nosotros mismos, en el mundo y de manera especial en los demás. No cabe duda de que la existencia nos habla. Como sostendrían Buber o Mounier, nos habla a través de los acontecimientos, tan dulces como amargos. Los regalos que nos hace la vida son así de variados y aprendemos de ella saboreándolos todos.

Un estudio sobre la actitud de agradecimiento en los jóvenes

Para conocer cuál es y cómo es la actitud de agradecimiento de algunos jóvenes, hemos realizado un pequeño estudio entre estudiantes de Psicología, utilizando una adaptación del método autobiográfico de E. Lukas. Como veremos a continuación, la información obtenida es bastante explícita, pero los resultados han de interpretarse con prudencia debido a las limitaciones metodológicas y al propio contexto de la investigación.

El objetivo del estudio ha sido comprobar cómo manifiestan los jóvenes su actitud de agradecimiento vital al ser preguntados sobre de una etapa de su autobiografía.

Participantes

Cincuenta y cuatro estudiantes de cuarto curso de Psicología de la Universitat Ramon Llull (cuarenta y siete chicas y siete varones) de entre 21 y 29 años, que asistían a las clases de la asignatura Psicología Humanista, aceptaron participar en la actividad de la Autobiografía.

Metodología

Técnica y procedimiento

Durante tres cursos académicos, los estudiantes que asistían a las clases fueron invitados a redactar un pasaje autobiográfico eligiendo como tema una de las nueve secciones del esquema de la estructura básica de la autobiografía (Lukas 1994). Una vez redactado, el texto sirvió para realizar diversos ejercicios de autoaprendizaje. El contenido de los escritos almacenados ha sido analizado por dos jueces con la finalidad de averiguar sus referencias a experiencias vividas en las que reconocieran, de manera implícita o explícita, un sentimiento de gratitud, ya fuera por el legado recibido en la visión retrospectiva o bien una expresión de agradecimiento proyectada en su visión de futuro.

Los comentarios de los estudiantes no estuvieron condicionados por informaciones relativas al tema de estudio. No tenían informaciones previas del contenido referente al "agradecimiento" y además tuvieron toda la libertad en cómo enfocar el relato de sus propias vidas. Los textos fueron entregados libremente por sus propios autores, dentro del máximo anonimato. Desconocemos cualquier dato personal que no sean las informaciones incluidas en sus propios escritos. Las que podían inducir al quebranto del anonimato han sido omitidas de los resultados.

Resultados

De los cincuenta y cuatro participantes, solo se han identificado 12 personas que incluyan comentarios referidos, ya sea de manera explícita o implícita, en el sentido de haber recibido algún legado por parte de

la vida o de los demás. Se han seleccionado aquellas descripciones que añadían un reconocimiento personal al acontecimiento o experiencia comentados.

La lista de "objetos" identificados como recibidos es:

<i>Objetos identificados</i>	<i>Número de personas</i>
Una experiencia dolorosa	2
Un acontecimiento casual fundamental	1
La aportación de los padres	7
Un amigo o compañero	2
La hermana mayor	1
La novia	1
Participar en un "esplai" durante la infancia	1
Los profesores del colegio	1
Una expresión emocional percibida en un rostro familiar	1
Una emoción sentida	2

La lista de "sensaciones sentidas" en respuesta a aquello recibido es:

<i>Sensación sentida</i>
"(acontecimiento) sin el cual..."
"me ha dado sentido"
"esa relación fue entrañable"
"he sentido admiración (por mis padres)"
"me han ofrecido..."
"he recibido de ellos..."
"supe apreciar (lo que el otro me dio)..."
"(el otro) pudo aguantar mis..."
"ha intentado estar a mi lado..."
"procuraban especialmente ayudar a los jóvenes"

Solamente dos de los participantes manifiestan estar agradecidos de manera explícita:

<i>Gracias a (una tercera persona) conocí al chico con quien salgo desde hace nueve meses ... esa chica iluminó una parte de mí a la cual nunca había prestado atención... me abrió un poco más los ojos y lo agradezco</i>

A destacar que dos de las autobiografías seleccionadas pertenecen a personas que habían cursado alguna actividad terapéutica. Concretamente, una había recibido tratamiento psicológico en la infancia y otra había participado en un taller de autoestima. Ambas narraciones son especialmente ricas en el reconocimiento de las bondades recibidas.

Algunas de las narraciones demuestran que las personas que se acercan al desarrollo de una actitud agradecida, la expresen o no, continúan a su vez desarrollando otras cualidades que pueden identificarse como de madurez personal, de autorrealización o de descubrimiento de sentido. Citemos algunos ejemplos textuales:

"si doy una mirada retrospectiva a mi vida encuentro muchas experiencias (negativas y positivas) que me han ayudado a ser como soy: la educación que me han dado mis padres, cómo puedo verles a ellos como personas, cómo me pueden ver ellos a mí, o incluso cómo puedo verme yo a través de sus ojos, desde su visión... son cosas que no puedes olvidar"

"estoy aprendiendo a valorar mi infancia y todo lo que me han ofrecido mis padres para que pueda ser yo misma;... estoy aprendiendo a valorarme a mi misma como persona y a poner límites en muchas cosas..."

(después de un fracaso amoroso en la adolescencia) *"...al principio me sentí fatal;... más tarde el sentimiento fue de odio,... después pasó a ser conformismo,... poco a poco se convirtió en madurez. ... Supe apreciar todo lo (el otro) que me dio, comprendí su decisión..."*

"una emoción muy intensa afloró en mí al ver la cara de felicidad de mi padre; supe que yo le importaba y comprendí que, aunque no le viera demasiado a causa del trabajo, yo también era importante para él"

Ninguna autobiografía eligió referirse a la situación actual y muy pocas escogieron la visión futura. Las que así lo hicieron se ocuparon de comentar el "futuro próximo" o el "futuro lejano" desde el rol de psicólogo clínico. No es extraña esta elección al tratarse de estudiantes de último año de carrera y a que el ejercicio se llevó a término en un contexto universitario. Una de ellas trató de "mi morir" y otras dos referentes a "mi futuro lejano" proyectaban un yo ideal insertado en una situación familiar

convencional (*yo, mi compañero, mis dos hijos, nuestra casa, nuestras profesiones...*).

Conclusiones

Los resultados de este estudio ponen de manifiesto que la actual generación juvenil tal vez no está demasiado educada para saber agradecer. Al menos, no está educada para sentir la alteridad donante o para saber identificar o reconocer que al vivir "se sienten" emociones ajenas que nos ayudan y enriquecen. Por otra parte, reconocer que las autobiografías elegidas narraban, con diversos matices emocionales, acontecimientos descritos con detalle y con dedicación, lo que prueba el interés de los participantes en este tipo de ejercicios. Efectivamente, los estudiantes que libremente participan en estos tipos de tareas lo hacen porque de un modo u otro se sienten comprometidos con su propio aprendizaje vital, y evidentemente con su formación como futuros psicólogos. Los ejercicios realizados que siguieron al comentado en este estudio dan fe de la cualidad personal de estos jóvenes.

Sin embargo, al analizar con detalle los contenidos se pueden comprobar sus carencias en el tipo de actitudes que hemos presentando. A lo mejor el agradecimiento es una actitud que está relacionada con la madurez y se adquiere con más facilidad una vez se entra en la etapa de la madurez... Con todo, los resultados ponen de manifiesto una cierta dificultad para identificar lo que se ha aprendido de los adultos (padres y educadores) y para admirar su experiencia o sus mismos valores, así como expresar deseos de imitación o de identificación.

Los textos citan con más frecuencia a los iguales (amigos de la infancia y compañeros del colegio), pero también es difícil reconocer lo que esas amistades significaron o lo felices que se sintieron con su compañía. Puede que estemos inmersos en una cultura demasiado individualista o de ensimismamiento. O los ambientes en los que crecen los jóvenes no favorecen la reflexión ni la admiración del mundo y de los demás, ni la escucha atenta de las otras personas. Ya no hablamos de los valores ni del logro del sentido: es muy difícil ser conscientes de su existencia.

Finalmente, señalar que, aunque los datos no son de ningún modo significativos, hay una cierta evidencia de que los jóvenes que han pasa-

do por experiencias dolorosas o que han participado en actividades terapéuticas y han sabido aprovecharlas, pueden ser capaces de desarrollar con más facilidad una actitud agradecida.

Jordi SEGURA BERNAL es Doctor en Psicología, profesor titular de Psicología Social y de Psicología Humanista en la Universitat Ramon Llull (Barcelona) y psicólogo clínico.

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna - Universitat Ramon Llull. C/ Císter, 34. 08022 - Barcelona. Tel. 93-253.30.00. jordisb@blanquerna.url.es

Bibliografía

Buber, M. (1994). *Jo i Tu*. Barcelona: Claret.

Dominguez, X.M., Segura, J. y Barahona, A.J. (2005). *Personalismo terapéutico. Frankl, Rogers, Girard*. Madrid: Fundación Emmanuel Mounier.

Frankl, V. (1999). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.

Gallego, R. (2002). *Blanco sobre negro*. Madrid: Alfaguara

Goldstein, K. (1939). *The Organism*. Boston: Beacon Press.

Lukas, E. (1994). *Una vida fascinante*. Buenos Aires: San Pablo.

Lukas, E. (2003). *Logoterapia. La búsqueda de sentido*. Barcelona: Paidós.

Lukas, E. (2004). *Equilibrio y curación a través de la logoterapia*. Barcelona: Paidós

May, R. (1967). "Contribuciones de la psicoterapia existencialista". En May, R., Angel, E. y Ellenberg, H.F. (eds.). *Existencia. Nueva dimensión en psiquiatría y psicología*, capítulo 2.

May, R., Angel, E. y Ellenberg, H.F. (eds.) (1967). *Existencia. Nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos.

Rank, O. (1945). *Will therapy and truth and reality*. New York: A.A.Knopf.

Rogers, C.R. (1993) (8ª edición). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.

Yalom, I. (1980). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.