



Mais do que "Obrigado"
Criando um ciclo de gratidão

The Developing Gratitude Research Group

The Developing Gratitude Research Group...

...consiste em dois grupos de pesquisa que colaboram entre si. Um grupo é dos Estados Unidos da América, e a maioria de seus membros faz parte da *University of North Carolina at Greensboro*.



Jonathan Tudge¹, Lisa Kiang², Lia O'Brien³, Elisa Merçon-Vargas¹, Yue Liang¹, Sara Mendonça¹, Ebony Leon¹, Ayse Payir⁴, Irina Mokrova⁵, Uzama Price¹, Erica Martin¹, Kaylyn Stapleton¹, Dabin Jeong¹, Imari McCoy¹, e Katelyn Stone¹

¹The University of North Carolina at Greensboro; ²Wake Forest University; ³West Chester University; ⁴Boston University; ⁵The University of North Carolina at Chapel Hill

O outro grupo é do Brasil, e a maioria de seus membros pertence a Universidade Federal do Rio Grande do Sul.



Laboratório de Psicologia
e Epistemologia Genética



Lia B. L. Freitas, Fernanda Palhares, Cristina Coelho Borges Cheinquer, Letícia Backes Schreiner, Andressa Carvalho Prestes, Giovana de Andrade, Cristine Lucila Schwengber, Monique Dasenbrock, Jaqueline Pieretti, e Rhana Rodrigues

Gratidão é mais que “obrigado(a)”

- Dizer “obrigado(a)” é sinal de educação. Todos nós gostamos de crianças e jovens com “boas maneiras”. Por isso, pais e professores devem incentivar as crianças e os adolescentes a agradecerem quando recebem um presente ou ajuda. No entanto, pode-se dizer “obrigado(a)” automaticamente, sem sentir gratidão.

Gratidão é mais que “admirar um dia bonito”

- É bom apreciar um dia bonito, a boa comida, uma amizade sincera, um presente, o novo celular... Mas essa admiração é apenas uma parte da gratidão. Sentir-se bem por si só, então, não é suficiente.



(imagem obtida <http://www.artsfon.com/download/94794/240x320>)

Mas o que é gratidão?

É uma virtude, ou seja, uma qualidade admirável das pessoas. Ela acontece em uma relação entre pessoas. Consiste em:

1. Reconhecer que uma pessoa fez alguma coisa boa para você.
2. Querer retribuir fazendo algo de bom para essa pessoa.

Por exemplo, receber um presente é sempre bom. Agradecer pelo presente é educado. Ser grato, porém, significa dar valor a quem nos presenteou e poder pensar em uma forma de retribuição.

Assim é o ciclo da gratidão:



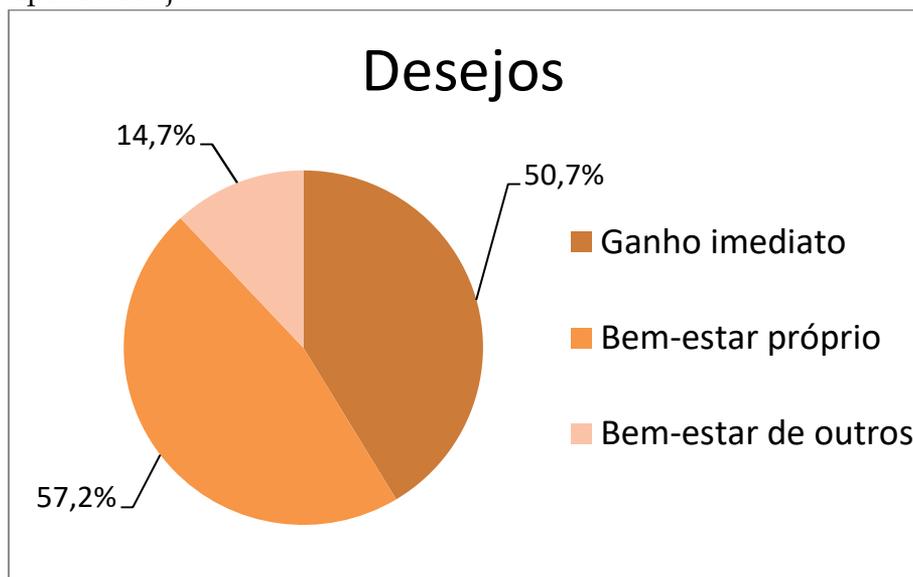
Por quê? Presentes não estabelecem relações; ter um bom sentimento em relação a quem nos fez uma boa ação e retribuir, se for apropriado e possível, constrói vínculos entre as pessoas.

Isso é o que a verdadeira GRATIDÃO faz. E isso é o que nós estudamos: como as crianças desenvolvem a gratidão que estabelece conexões com os outros. Nós a chamamos de **“Gratidão Conectiva”**.

Inicialmente, perguntamos a crianças e adolescentes, de 7 a 14 anos de idade, o que eles mais querem. Algumas crianças gostariam de ter um celular, um animal de estimação, dinheiro e outros bens. Outras gostariam de cursar a faculdade dos seus sonhos, tornarem-se atletas profissionais ou ter uma família feliz. Há ainda jovens que desejam segurança no seu bairro, a paz mundial ou que suas mães tenham empregos melhores e sejam mais felizes.

-  **Ganho imediato:** Eu quero muito dinheiro, uma casa muito boa, muitos carros e ser muito rico também! Eu quero muitas coisas.
-  **Bem-estar próprio:** Eu acho que eu quero ter no futuro uma boa carreira, uma boa vida, né. Não digo ser milionária nem nada, mas poder ter coisas boas e poder ajudar minha família e ter saúde.
-  **Bem-estar de outros:** No momento o que eu mais quero é que mude a desigualdade financeira entre as pessoas, pois todas têm direito de ter um lar com dignidade. Gostaria também que todos fossem tratados iguais sem que haja racismo, preconceito, porque todos são merecedores de ganhar respeito dos outros e tratamentos iguais.

O gráfico mostra a quantidade de respostas dos participantes de cada tipo de desejo.



Depois perguntamos às crianças o que elas fariam para a pessoa que as ajudasse a conseguir o que elas mais querem.

Muitas delas, de várias idades, dizem “Obrigado(a)” (Gratidão Verbal), uma vez que elas foram estimuladas a serem educadas. Isso é bom, mas elas podem fazer melhor.

Muitos participantes acreditam que seria bom dar algo em troca para a pessoa que lhes ajudou, e isso é o comecinho da gratidão conectiva. O problema é que eles pensam em dar em troca algo que eles próprios gostariam de receber, e não algo que o outro desejaria (Gratidão Concreta).

🚩 Iria dar pra ela o que ela me deu.

Alguns deles realmente levam em consideração o que a pessoa que os ajudou quer e lhe oferecem isso.

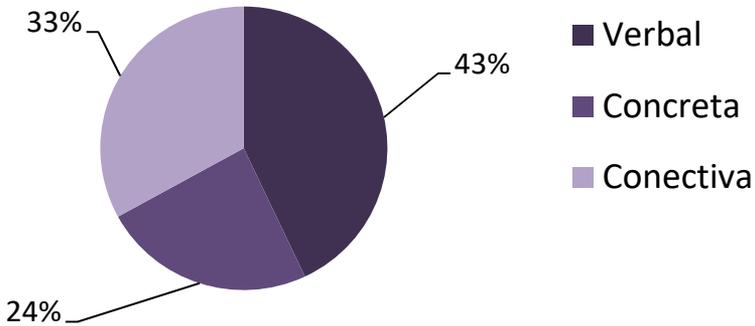
🚩 Realizaria o maior sonho dela de conhecer o Alexandre Pires.

🚩 Agradeceria muito a ela e faria o possível para realizar o que ela mais quer.

Existem várias formas de gratidão. A gratidão vai desde um “obrigado” até formas mais elaboradas, como a gratidão que chamamos de Conectiva. Nesse tipo, quando queremos devolver um favor, pensamos no que a pessoa que nos ajudou gostaria ou precisaria receber. Então buscamos uma forma de fazê-la feliz.

O gráfico na próxima página mostra os tipos de gratidão expressas pelas crianças e adolescentes envolvidos nessa pesquisa.

Gratidão

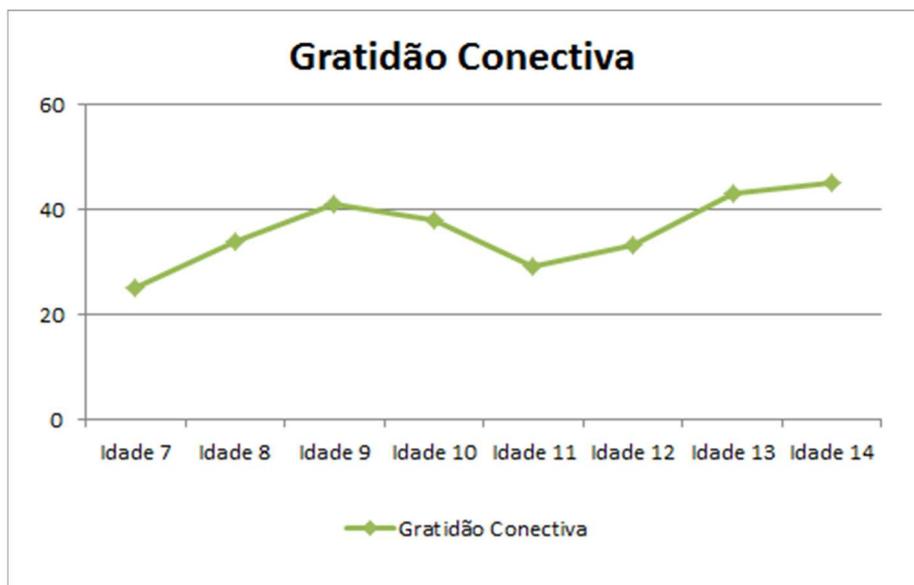


✚ Se a pessoa consegue sentir gratidão por alguma coisa que recebe, ela vai ser uma coisa natural, assim, que ela vai criar um vínculo, que vai ser leal àquela pessoa, que ela vai conseguir reconhecer alguma coisa. Vai modificar alguma coisa naquela relação que vai tornar o vínculo mais forte.



✚ Acho que tu tens que ter gratidão com tudo, assim, um exemplo: o tio leva ele pra escola com a Kombi. Tudo bem a gente para ele, mas eu acho que tem que ter gratidão. Ele vai, quando ele se atrasa, ele espera ele, então eu acho que são nas pequenas coisas tu tens que ter gratidão.

O próximo gráfico mostra a manifestação de gratidão conectiva nas respostas de crianças brasileiras de diferentes idades.

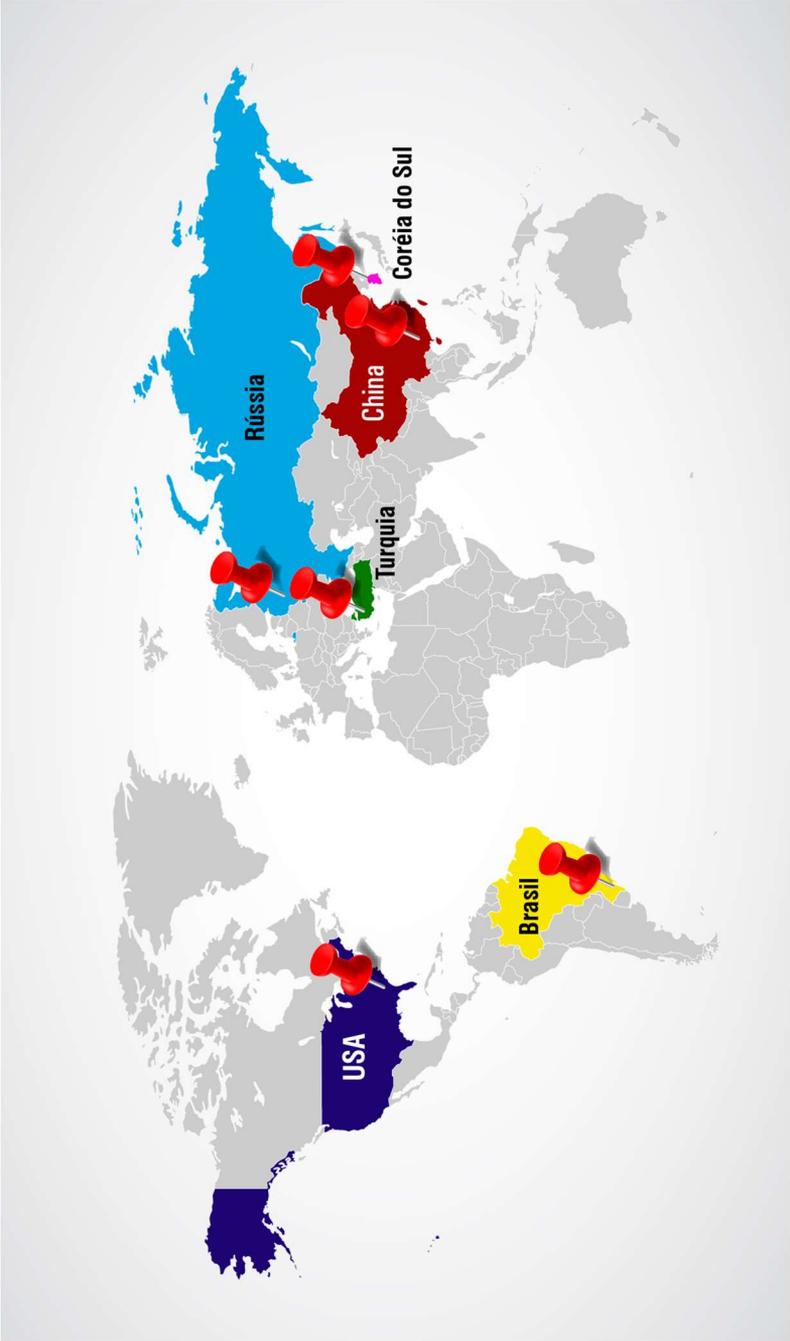


A forma como a gratidão se desenvolve e como ela é expressa pelas pessoas ocorre de forma diferente em cada cultura. Alguns países valorizam mais a cooperação, a relação com os grupos, enquanto outros priorizam a independência.

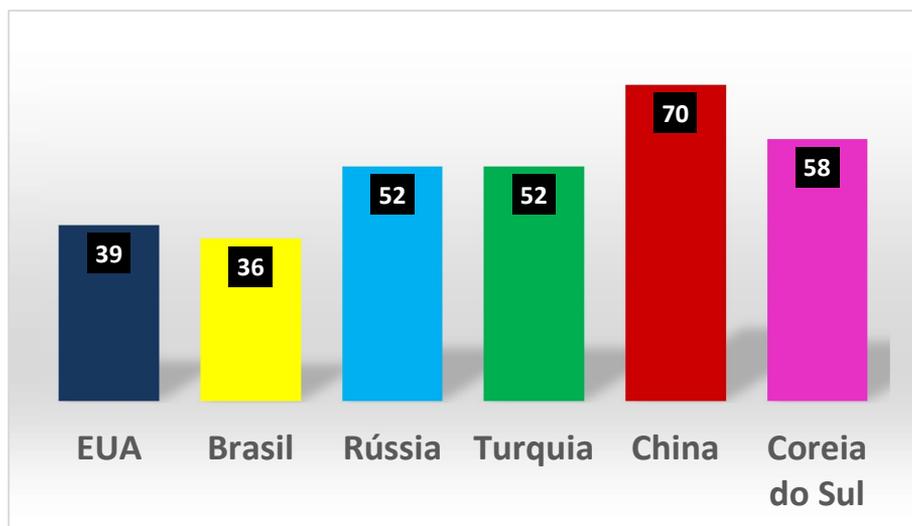
Alguns pais querem que os filhos busquem alcançar seus objetivos sem a ajuda de ninguém. Outros, preferem que os filhos sejam obedientes ao realizar suas tarefas. Existem pais que ensinam seus filhos a se preocuparem com as demais pessoas à sua volta, enquanto outros preferem que seu filho seja independente para não precisar de ninguém.

**Você já pensou como gostaria que seu(sua) filho(a) fosse?
Que características acha importante que ele(a) tenha?**

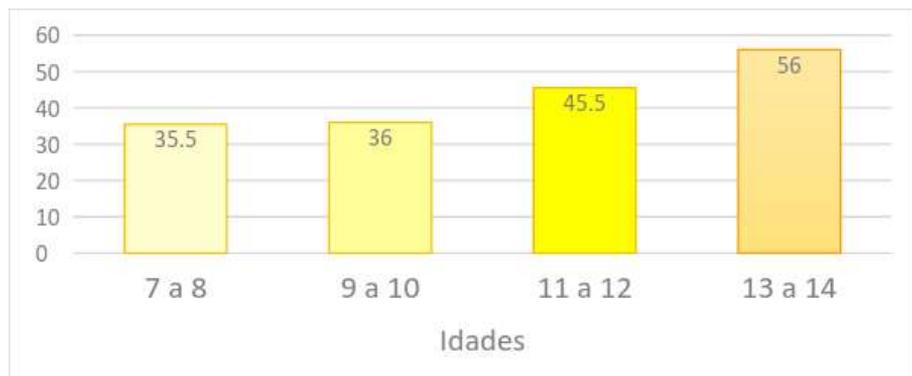
Países onde coletamos nossos dados



Aqui, podemos observar que a gratidão conectiva ocorre em diversos lugares do mundo. No gráfico, vemos a percentagem de gratidão conectiva expressas por crianças entre 7 e 14 anos.



No próximo gráfico, verificamos que a gratidão do tipo conectiva aumenta de acordo com a idade. Crianças entre 7 e 8 anos tendem a expressar menos esse tipo de gratidão (35.5%) do que aquelas com idades entre 13 e 14 anos (56%).



Benefícios da gratidão

Já falamos aqui que a gratidão conectiva possibilita vínculos entre as pessoas. Algumas crianças entendem isso muito bem! Vejamos:

- ✚ Eu faria o que a pessoa quisesse, faria o que ela pedisse. Se tiver ao meu alcance eu ia fazer o que eu pudesse pela pessoa.
- ✚ Eu acho que eu teria uma dívida enorme com ela, e com o tempo eu acho que eu conseguiria pagar [...] auxiliando essa pessoa quando ela precisar, ficando do lado dela.

Outras crianças acreditam que é muito importante ter bens materiais e que isso pode impressionar os outros.

- ✚ Eu quero muitas coisas [...] tipo, muito dinheiro, uma casa muito boa, muitos carros e ser muito rico também!

Alguns jovens que demonstraram gratidão conectiva mostraram-se menos preocupados com bens materiais. Por exemplo, quando perguntamos para um menino como poderia impressionar os amigos, ele respondeu:

- ✚ Tipo, vindo e ajudando eles a fazer algumas coisas, doando algumas coisas também, brincando com eles, é, fazendo as coisas com eles.

Meu filho não demonstra gratidão, o que fazer?

Meu filho nunca diz “obrigado”. E quando diz, não pensa em fazer nada em troca. O que posso fazer?

- ✓ Lembre-se de dar o exemplo e agradecer quando seu filho faz alguma coisa para você.
- ✓ Demonstre que você fica feliz quando ele agradece por alguma coisa.
- ✓ Falar “obrigado” pode ser apenas por educação, lembre-se de encorajá-lo a pensar em ações que ele poderia fazer para as pessoas que o ajudaram: “O que será que esta pessoa está precisando? Eu vi que ele estava procurando por canetas. Você acha que ele iria gostar se nós déssemos a ele algumas canetas?”

Minha filha se sente no direito de receber tudo que lhe é dado.

- ✓ Lembre sua filha que alguém se esforçou para que ela pudesse receber aquilo. Por exemplo, se ela recebeu um presente da avó e parece achar que isso não foi nada mais do que a obrigação dela, você pode lembrá-la de que a avó gastou tempo e dinheiro para adquirir o presente. Pode explicar a ela que não é obrigação da avó fazer isso. Assim, você valoriza mais o esforço da pessoa do que o preço do presente recebido.

Meu filho não gostou do que recebeu. Ainda assim deve agradecer?

- ✓ “Sei que você está desapontado com o seu presente de Natal, mas pense quão atenciosos seus tios foram ao comprar para você estas outras coisas legais. Eles realmente dedicaram tempo e pensaram em você.”

E quando não é possível retribuir à pessoa que lhe fez um favor, será que ainda assim é possível expressar gratidão?

- ✓ Se parece impossível retribuir quem lhe ajudou, passe essa gentileza adiante, ajudando outra pessoa.
- ✓ Realizar um serviço voluntário ou ajudar alguma instituição também é uma forma de passar adiante o bem que você recebeu.

Algumas pessoas são realmente pobres. O que elas têm para agradecer?

- ✓ Não importa ter ou não dinheiro. Sempre existem pessoas que fazem o que podem por nós. Às vezes, um ato carinhoso é uma grande ajuda. Caso você acredite que não possui condições financeiras para expressar a sua gratidão, saiba que: A retribuição não precisa ser com presentes. Sendo criativo e sincero, você sempre encontrará uma forma de fazer algo para alguém que lhe ajudou.

Gratidão... e agora?

Conforme dito anteriormente, gratidão é mais do que dizer obrigado(a), e mais do que admirar a natureza ou outras coisas das quais desfrutamos. Esperamos que, após dar uma olhada nos exemplos que apresentamos, você tenha conseguido ter uma ideia melhor do que entendemos por gratidão e por que ela é tão importante para nossas relações com os outros.

Mas como podemos garantir que a verdadeira gratidão esteja presente no cotidiano da nossa família?

Oferecendo um exemplo de Gratidão

As SUAS atitudes importam.

Como seu(sua) filho(a) poderia expressar gratidão se ele(a) dificilmente observa atitudes verdadeiramente gratas em seu dia-a-dia? Você pode mostrar a ele(a).

Diga “Obrigado(a)” ao seu(sua) filho(a) ou a outros quando eles lhe ajudam ou presenteiam com algo, mas vá além...

“Isso foi muito legal da sua parte!” ou

Não foi muito legal
o tio Vitor nos
emprestar o anzol?

“Não foi muito legal isso que a tia Débora fez?”

Quando seu(sua) filho(a) está procurando um presente para um amigo, encoraje-o(a) a pensar sobre o que aquele amigo realmente gostaria de ganhar.



Gratidão requer prática

Muito bem... como chegar lá? Relembre a criança sobre a pessoa que fez algo legal para ela. Não fale apenas do presente ou da ajuda que ela recebeu.

- ✚ *Foi muito legal a tia Ana ter te dado este presente, não é? Ela deve ter se esforçado para te ver feliz.*
- ✚ *Que bom que o colega emprestou o material que você havia esquecido hoje para a escola, não é? Deve ser um bom colega! Ele foi bem generoso.*

Incentive a criança a refletir se ela poderia fazer ou dar algo em troca para aquela pessoa.

- ✚ *Será que você não deveria fazer algo para a tia Ana, já que ela te deu esse presente tão legal?*
- ✚ *Será que você poderia ajudar esse teu colega em algo que ele esteja precisando?*

Encoraje a criança a pensar sobre o que a outra pessoa precisa ou gostaria de receber.



- ✚ *Como podemos retribuir o presente que a tia Ana deu? Você se lembra dela ter comentado que estava precisando ou querendo alguma coisa? Quem sabe você escreve um cartão?*

Retribuindo...

Muitas vezes, quando recebemos uma ajuda muito especial ou algo que estamos realmente precisando, sentimos que não há quase o que possa ser feito diante de tanta generosidade.

Talvez, a gente pense que essa pessoa já tem tudo o que precisa ou que qualquer coisa que façamos por ela nunca irá recompensar tamanho favor.

Mas não deixe esse sentimento se perder! Você certamente pode fazer algo legal para alguma outra pessoa que esteja necessitando. Isso também é uma maneira de espalhar gratidão e retribuir o bem que você recebeu.



Gratidão: É o que temos para a janta!

Você não precisa esperar pelo momento em que seus filhos recebem presentes ou são ajudados de alguma maneira importante - coisas acontecem que você às vezes nem toma conhecimento. As conversas no horário do jantar ou no horário de dormir são uma ótima maneira de trazer à tona situações em que outra pessoa tenha feito a diferença em suas vidas.

✚ *Alguém fez algo legal para você hoje?*

✚ *Como isso fez você se sentir?*

✚ *Você fez alguma coisa em troca?*

✚ *Você fez algo de bom para um de seus amigos? Por quê? Eles fizeram alguma coisa para você? Seria bom se eles o fizessem?*

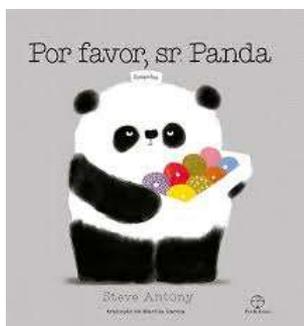
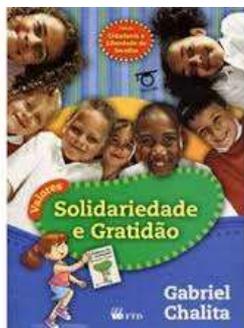
✚ *Pergunte às crianças sobre seus colegas. Se eles têm um conflito com um par, procure incentivá-los a tomar a perspectiva da outra criança.*

✚ *Pergunte ao seu(sua) filho(a): "Qual é o seu maior desejo? O que você faria para a pessoa que concedeu esse desejo? Por quê?"*

✚ *Pergunte também: "Há pessoas que você realmente respeita? Por que você respeita essa pessoa? Você acha que você é como essa pessoa? Como você poderia ser mais parecida com ela?"*

Educando para a gratidão

Livros:



Emilio Urberuaga Julio Cortázar



Filme:

- O que eu mais desejo - Japão - Dir. Hirokazu Kore-eda

Vídeo:

- <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Agradecimentos

Estamos imensamente gratos às crianças, aos adolescentes e aos pais que compartilharam seus pensamentos e valores conosco, bem como aos educadores que nos permitiram entrar em suas escolas e em suas salas de aula.

Agradecemos aos profissionais da Luzz Design que contribuíram com nosso trabalho.



Nós temos uma dívida especial de gratidão com a *John Templeton Foundation*, que forneceu generoso apoio para o nosso trabalho.



JOHN TEMPLETON
FOUNDATION



Laboratório de Psicologia
e Epistemologia Genética



Mais informações nos nossos sites:
<http://morethankthanks.wp.uncg.edu/>

www.lapege.com.br

email: lapegeufrgs@gmail.com