

El agradecimiento, tan presente en la consulta

El agradecimiento tiene algo de reconciliación con la vida y con los demás

Nos motivamos en la gratitud, pero en la ingratitud nos curtimos y, con frecuencia, la reflexión de los malos tragos en consulta nos ayuda a comprender situaciones y personas desgraciadas

Referentes bibliográficos

Viktor Emil Frankl (1905-1998) y la logoterapia

Su vida y obra son una secuencia de hechos encadenados en un testimonio incuestionable del poder desafiante del espíritu humano. Gracias a las múltiples influencias que había recibido de otras corrientes teóricas, creó un nuevo enfoque terapéutico llamado "logoterapia" (psicoterapia centrada en la búsqueda de sentido) que se constituye por tres principios básicos: la voluntad de sentido, el sentido de la vida y la libertad de volición. Para Frankl el ser humano es libre, posee la capacidad de elegir: "El ser humano se halla sometido a ciertas condiciones biológicas, psicológicas y sociales, pero dependerá de cada persona el dejarse determinar por las circunstancias o enfrentarse a ellas".



Los médicos, y en general las personas que trabajan ayudando a los demás, saben mucho de agradecimiento. Aquellos profesionales que actúan con sencillez y sincero interés por el otro saben de lo que hablamos. **En la gratitud encontramos una de las fuentes más poderosas de gratificación (las dos palabras tienen una misma raíz semántica) de nuestra labor: una fugaz pero intensa mirada de aprecio en el silencio, sin mediar palabra, o una frase pronunciada de manera casi desmañada puede justificar semanas enteras de esfuerzos ímprobos. Esa gratitud demostrada es un poderoso argumento que ayuda a mantener la ilusión en la consulta diaria.** Pero hay más: es una moneda de cambio tan fundamental como la misma confianza en la relación asistencial y así la manejamos, aunque sea de manera poco consciente. Sabemos percibir cuándo es profunda y cómo convertirla en conductas de mejora de salud.

El agradecimiento es una respuesta natural cuando recibimos alguna cosa que necesitamos o que creemos no merecer, nacida de la generosidad del otro. Tiene mucho que ver con el aprecio por un gesto gratuito que alguien hace por nosotros. Es frecuente en nuestra vida, pero no siempre se siente y expresa con la misma calidad. Tiene, como todo sentimiento, un amplio arco de matices que se construye entre dos polos, desde una respuesta mecánica a un compromiso vital absoluto.



El cuerpo puede ser examinado y estudiado por parte de un profesional de la salud, pero no olvidemos que tal disección analítica se realiza desde otro cuerpo, tal como, por azar, pudo verse de esta manera en la “Futura Art Gallery” de Praga.

La imagen, de Tino Soriano

El cuerpo puede ser examinado y estudiado por parte de un profesional de la salud, pero no olvidemos que tal disección analítica se realiza desde otro cuerpo, tal como, por azar, pudo verse de esta manera en la “Futura Art Gallery” de Praga.

Uno, inmediato y efímero, es una gratitud compensatoria que pretende saldar una deuda y dejar las cosas en el inicio. Es agradecimiento superficial y se expresa con un “dar las gracias”.

Grado de afecto

Pero no es lo mismo sentirse en deuda que sentir agradecimiento, del mismo modo que el agradecimiento no es pagar una deuda, sino reconocer la generosidad ajena. La diferencia clave, que captamos con frecuencia en la consulta, es el grado de afecto con el que se expresa. En ese otro extremo, allí donde el afecto es más patente, está la gratitud profunda. La posibilidad de experimentarla depende en cada momento de la capacidad de reflexionar, de dialogar honestamente con nosotros mismos sobre lo que nos ocurre. Por eso, hay el riesgo de apreciarla con mucho retraso, a veces demasiado tarde. Sólo puede sentirse verdaderamente agradecido aquel que piensa en el favor que ha recibido como tal. En lengua inglesa y alemana esa relación es ostensible: *to thank* (dar gracias) y *to think* (pensar) y *Danken* (agradecer) y *Denken* (pensar) son originariamente la misma palabra.

Sólo es verdaderamente agradecido aquel que piensa y pondera la generosidad del benefactor. Eso requiere la sensibilidad suficiente para reconocer todo lo que los demás nos llegan a “regalar”. Hay quien está dotado de esa “competencia perceptiva” de forma natural; sencillamente la posee como un rasgo más de su personalidad. Hay quien, con madurez, ha sabido ejercerla y es capaz de mirar a los otros con admiración y reconocimiento.

Aunque todos tenemos muchos motivos por los que estar agradecidos, en la práctica la verdadera gratitud escasea. Es un comentario habitual entre los profesionales de la salud que, del mismo modo que notamos una pérdida de confianza y autoridad moral, también se pierde el valor de la gratitud. La impresión es la de un aumento de actitudes más exigentes y, por ende, más desagradecidas. Tal vez falte reflexión. Paradójicamente, en un mundo tan prolífico en todo tipo de bienes y posibilidades, somos cicateros en apreciar a los demás. La mirada codiciosa desvía la mirada agradecida. ¿Por qué nos cuesta tanto reconocer en el otro a un posible amigo? Al contrario, nos obsesionamos en mirarle como deudor.

Gratitud promueve gratitud

Esta pérdida de competencia para sentir y expresar gratitud, tan evidente por su frecuencia en atención primaria, no deja de ser una lástima porque nos afecta íntimamente. El agradecimiento es uno de los más potentes argumentos que influyen en nuestro devenir y explica muchas decisiones importantes en nuestras vidas. El hábito de la gratitud promueve y refuerza comportamientos prosociales que fomentan la inteligencia emocional, entendida como la creación de oportunidades de autorrealización personal. La gratitud promueve gratitud. Su ejercicio se convierte en hábito inteligente. Por ejemplo, la búsqueda activa de recuerdos que nos suscitan sentimientos de gratitud es una práctica gratificante que nos conecta con lo mejor de nosotros mismos. Nos proyecta hacia fuera y nos permite experimentar uno de los sentimientos más profundos, nobles y trascendentes.

En este ejercicio de recuerdo agradecido redescubrimos personajes fundamentales que hasta ese momento han dormido bajo la sombra de la memoria. Son gente que, de manera inaparente, ha provocado o provoca cambios decisivos en

el guión de nuestras vidas y que permite que orientemos mejor nuestra existencia. No es el único factor, pero sin duda el agradecimiento pesa al elegir estudios, actividad profesional e incluso un determinado sistema de valores. Esas personas las encontramos entre los padres, los maestros, los amigos, los médicos, algunos compañeros, vecinos o parientes. Fueron y son figuras significativas, verdaderos mentores que, con su ejemplo, palabras y acciones nos han hecho la vida más fácil y nos han abierto horizontes de bienestar. Como aquel compañero de colegio que nos protegía del abusador de la clase, aquel pediatra que nos inclinó a estudiar medicina, aquellos que nos acogieron estando indefensos o aquel tutor fundamental que nos ayudó a ser lo que somos, y tantos otros...

Saber re-conocer y valorar actos y gestos, es un componente emocional de la actitud agradecida. No es menos necesario el acto de demostrar ese reconocimiento del bien recibido. En algunos idiomas el sentimiento de gratitud se manifiesta desde el primer nivel: el término mismo reconocimiento —como *reconnaissance* en francés— es propiamente sinónimo de gratitud, de descubrir, de desvelar la verdad. Para que sea completo, en un nivel superior, el agradecimiento debe ser activo. Entonces se transmite, se contagia y transforma. La expresión árabe de agradecimiento, *shukran*, se ubica directamente en este nivel: aquel que ensalza al benefactor y el beneficio recibido. A destacar la profundidad de la expresión portuguesa *obrigado*. Es esta formulación, tan cautivante y también singular, se expresa claramente el profundo sentido de la gratitud: aquel que hace referencia al vínculo —*ob-ligare*, de *obligare* = atar, ligar—, a la obligación, a la relación emocional que se establece y que nos lleva a reconocernos como deudores afectivos.

Potente argumento terapéutico

Hay una primera repercusión terapéutica en ese sentirse obligado que facilita que el paciente lleve a cabo cosas insospechadas. Oímos a menudo en consulta: “Por mí no lo haría, pero por usted hago lo que sea”. Este fenómeno, al que podemos llamar efecto gratitud es una motivación externa, pero profunda, y adquiere el valor de un potente motor de cambio. Aunque hay que manejarlo con cuidado para evitar relaciones de dependencia, los resultados en términos de salud son a menudo sorprendentes.

También en la gestión de situaciones difíciles la gratitud desempeña un papel principal. Una buena solución en el trato de pacientes difíciles tiene como consecuencia que puedan y sepan asumir nuestro papel como profesionales, antes inexistente, y que puedan captar las posibilidades de ayuda que podemos ofrecerles. Eso constituye un verdadero síntoma de progreso en la relación asistencial. Es frecuente que en algún momento de la biografía conjunta que se va tejiendo en esa relación complicada entre profesional y paciente aparezcan, de manera más o menos implícita, señales de un despertar agradecido. Espontáneamente, el paciente muestra signos de que aprende a valorar, primero, al profesional, después, determinados episodios de su historia o personas de su entorno y, finalmente, a sí mismo. En ese proceso constante, incluso nosotros mismos aprendemos a agradecer a los pacientes todo lo que día a día, imperceptiblemente, nos van regalando. Hay un proceso de vinculación, es decir, de religarnos a alguien en el plano de las querencias. Cuando compartimos cosas importantes, nos religamos; cuando sufrimos con el paciente, nos religamos; cuando entramos en su vida y con mayor o menor

acierto reflexionamos con el paciente e incluso le reñimos, pero buscando su bien, nos religamos.

Suscitar el agradecimiento hacia familiares o amigos cuando se hace de manera honesta es, por consiguiente, una manera inteligente de ayudar. Muchos textos de psicoterapia confirman lo que estamos diciendo. E. Lukas (2002) cuenta cómo una paciente de 80 años se sentía resentida con su madre porque se había envenenado al día siguiente de darla a luz. Durante toda su vida se había sentido rechazada por su madre porque a sus 20 años prefirió suicidarse antes que cuidar de ella, una indefensa recién nacida... La profesional le hizo caer en la cuenta de que la causa desconocida del suicidio materno no pudo ser un sentimiento de desesperación al reconocerse madre; de ser así hubiera podido abortarla... Al contrario, su madre se esforzó en prolongar su vida durante 9 meses hasta que le pudo ofrendar el tesoro más preciado, el de la vida; un tesoro que ella, nunca sabremos por qué, no fue capaz de asumir para sí. Así, la anciana trocó resentimiento y culpa por una emoción agradecida hacia su madre, que tanto la amó... y pudo acabar sus días reconciliada y en paz.

Reconciliación con la vida

Parece ser, pues, que este sentimiento es muy importante para nuestra salud mental. **Las personas que por sus limitaciones biológicas o psicológicas, por falta de destrezas o por déficits ambientales o educativos no pueden expresar agradecimiento, tienen mucho riesgo para ellos y para su entorno. El agradecimiento tiene algo de reconciliación con la vida y con los demás.** El no poder agradecer tiene consecuencias fatales: nos hace furiosos y convencidos de que los demás siempre están en deuda con nosotros. Esta posición nos incapacita para sentir ningún tipo de gratitud. Ya nada es gratis. Y la furia aumenta en un círculo infernal. La ingratitud suele doler mucho, no sólo al que la recibe sino muchas veces al que la perpetra.

Comprender esta cuestión es crucial para los profesionales de la salud. **Quien no llega a aceptar la ingratitud como parte de la normalidad en la consulta corre el riesgo de hacerse más resentido y desconfiado, de ser peor. Nos motivamos en la gratitud pero en la ingratitud nos curtimos y, con frecuencia, la reflexión de los malos tragos en consulta nos ayuda a comprender situaciones y personas desgraciadas, incapaces de experimentar agradecimiento. El ingrato muchas veces es un infeliz.**

Y es muy importante llevar esa misma comprensión a otros niveles de nuestra vida: nos hace más independientes del halago, del reconocimiento o de la misma ingratitud, y no sólo en el trato con los pacientes sino, por ejemplo, de la misma organización. Un motivo habitual de insatisfacción y queja es la percepción de dar más de lo que se recibe. Si podemos ser agradecidos sin esperar la recíproca, estamos si duda en el camino adecuado.

Agradecimiento

Nuestro profundo agradecimiento a Francesc Borrell y a Mireia Sans por la paciencia al revisar el manuscrito y por sus buenos consejos.]

Bibliografía

- Frankl V. El hombre en búsqueda del sentido último. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano. Barcelona: Paidós; 1997.
- Lukas E. Logoterapia. La búsqueda de sentido. Barcelona: Paidós; 2003.
- Segura J. La actitud de agradecimiento en la búsqueda de sentido de los jóvenes. Comunicación en las jornadas de AESLO: La búsqueda de sentido en el siglo XXI. Madrid, noviembre de 2005.