

## Lição 3: O que te torna grato?

### Gratidão muda nosso cérebro?

Pesquisadores da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, chegaram à conclusão de que ser grato pelas pequenas coisas da vida pode causar grandes mudanças – inclusive cerebrais. Um artigo publicado no jornal científico *NeuroImage* testa que, depois de poucos meses exercitando sua gratidão por meio da escrita, seu cérebro passa a se sentir ainda mais condicionado a ser grato. E isso traz benefícios.

Para a experiência, foram chamados 43 voluntários que passavam por terapia para tratar depressão e problemas relacionados à ansiedade. Todos foram recrutados para uma terapia em grupo semanal, porém apenas vinte e dois deles foram chamados para a “sessão de gratidão”, por assim dizer: nos três primeiros encontros, os participantes passaram vinte minutos escrevendo cartas em que revelavam gratidão pelo destinatário (e poderiam escolher se enviariam ou não a carta). O outro grupo não participou desse exercício.

Três meses depois desses encontros, todos passaram por um escaneamento cerebral, que ocorria simultaneamente a outro exercício: eram exibidas fotos de pessoas que, em tese, teriam feito grandes doações de dinheiro à pesquisa. Os participantes precisavam agradecer a eles pelo investimento, enquanto seus cérebros eram examinados. Todo mundo sabia que era apenas um exercício, mas foi dito a cada um deles que as doações realmente seriam feitas em algum momento.

O teste foi claro: quem escreveu as cartas, três meses antes, demonstrou mais atividade cerebral nas áreas relacionadas ao sentimento de gratidão. Vale ressaltar que essas áreas responderam de

forma ímpar: ações como se colocar no lugar do outro ou demonstrar empatia não reverberam da mesma forma no cérebro. É um sentimento único. E o mais empolgante é que o efeito de “exercitar a gratidão” é realmente duradouro: sejam duas semanas ou três meses depois da experiência, é como se a massa cinzenta se “lembrasse” do comportamento carinhoso e passasse a agir mais dessa forma. A pesquisa compara esse treinamento a como exercitar um músculo: quanto mais você pratica a gratidão, mais propenso estará a senti-la espontaneamente no futuro. Isso ajuda a diminuir a depressão e passar mais tempo com aquele calorzinho bom de sentir feliz com a ajuda de alguém.

Essas investigações sobre os efeitos de se sentir grato ainda são bastante primordiais – e os próprios pesquisadores admitem isso. Há muito a aprender em termos de efeitos desse sentimento no cérebro e se realmente podemos relacioná-los a efeitos de longo prazo na forma como pensamos e agimos no cotidiano. Mas enquanto isso, talvez seja mesmo bom espalhar #gratidão por aí – e não apenas em uma hashtag.

A GRATIDÃO  
TRANSFORMA  
O QUE TEMOS  
EM SUFICIENTE.

Fonte(s) Consultada(s):

■ [revistagalileu.globo.com](http://revistagalileu.globo.com)