



CONVENIO Y CONVERSACIÓN



ENSAYOS SOBRE ÉTICA

CON EL RABINO LORD JONATHAN SACKS זצ"ל



Agradecemos a **Wohl Legacy** por su generoso patrocinio de *Convenio y Conversación*

Traductor: Carlos Betesh
Editora: Michelle Lahan

El poder de la gratitud

Ekev

En los comienzos de los años noventa, se desarrolló uno de los grandes programas de investigación médica de nuestros tiempos, que se conoció con el nombre del Estudio de las Monjas. Unas 700 monjas norteamericanas, todas pertenecientes a la Escuela de Hermanas de Notre Dame de EEUU, accedieron a someterse a estudios de un equipo de investigación de la enfermedad de Alzheimer y de envejecimiento. Cuando se inició el estudio, la edad de las participantes era entre los 75 y 102 años.¹

Lo que hizo que este trabajo fuera inusualmente profundo, fue que en el año 1930 a las monjas, que en ese entonces tenían alrededor de veinte años, la Madre Superiora les pidió que elaboraran un informe autobiográfico incluyendo las razones que las impulsaron a entrar en el convento. Estos documentos fueron analizados por los investigadores que usaron un método especial para codificar y registrar, entre otros factores, las emociones positivas y negativas. Al revisar anualmente sus estados clínicos, los científicos indagaron si el estado emocional registrado en los años 30 tuvo algún efecto sobre su salud sesenta años más tarde. Por haber llevado un estilo de vida muy uniforme durante seis décadas, constituían una muestra ideal para analizar la relación entre los eventos emocionales y su estado de salud.

Los resultados publicados en 2001 fueron sorprendentes.² Cuanto mayor era la cantidad de emociones positivas – alegría, gratitud, felicidad, amor y esperanza – mayor era la probabilidad de que, sesenta años más tarde, estuvieran vivas y en buen estado de salud. La diferencia en ese sentido era de hasta de 7 años de sobrevida. Tan impactante fue este hallazgo que generó el

¹ Ver: Robert Emmons, *Thanks! How The New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Boston: Houghton Mifflin, 2007

² Danner, Debora D. David A. Snowdon y Wallace V. Friesen "Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study" *Journal of Personality and Social Psychology* 80.5 (2001) 804-13.

nuevo campo de investigación de la gratificación, así como la profundización del impacto de las emociones en la salud física.

Lo que la medicina entiende ahora acerca de los individuos, Moshé lo sabía de las naciones. La gratitud – *hakarat ha-tov* – está en el corazón de sus afirmaciones sobre los israelitas y la Tierra Prometida. La gratitud no fue la virtud más observada por el pueblo durante la travesía en el desierto. Se quejó por la falta de comida y bebida, por el maná y la falta de carne y verduras, de los peligros cuando huían de los egipcios y de los habitantes de las tierras a las que estaban destinados. Careció de gratitud durante los tiempos difíciles, pero el peligro de esta misma carencia sería aún mayor en los buenos tiempos. Por eso advirtió:

Cuando hayas comido hasta saciarte y hayas construido hermosas casas para vivir en ellas, cuando tus rebaños y tu ganado se hayan multiplicado, y cuando tu plata y oro se hayan multiplicado, no te exaltes, olvidando a Dios, Tu Señor, El que te sacó de la tierra de Egipto, de la esclavitud... No te digas ‘Mi poder y la fuerza de mi mano me han generado esta riqueza’ (Deut. 8: 11-17)

Lo peor que le podría pasar al pueblo, advirtió Moshé, es que se olvide cómo llegó a la tierra, cómo Dios le había prometido a sus ancestros y lo sacó de la esclavitud a la libertad, sosteniéndolo durante cuarenta años en el desierto. Esta fue una idea revolucionaria: que la historia de la nación estuviera grabada en el alma del pueblo, que se volviera a representar en el ciclo anual de festividades, y que la nación, como nación, nunca se atribuya sus logros a sí misma – “mi poder y el poder de mi mano” - sino siempre atribuir sus victorias, aun su existencia misma a algo más alto que sí mismo: a Dios. Este es el tema principal de Deuteronomio, que resuena en el libro una y otra vez.

A raíz de la publicación del Estudio de las Monjas y de la serie de investigaciones que inspiró, conocemos ahora los múltiples efectos que produce el desarrollo de la cualidad de la gratitud. Mejora la salud física y la inmunidad frente a enfermedades. Las personas agradecidas son más propensas a la actividad física regular y a los chequeos médicos preventivos. La gratitud disminuye las emociones tóxicas como el resentimiento, la frustración y los lamentos, al hacer menos probable la depresión. Evita la respuesta exagerada a experiencias negativas, buscando venganza. Hasta favorece el sueño. Incrementa la autoestima, lo que hace que sea menos esperable la envidia por el éxito o logros ajenos, y tendiendo a generar mejores relaciones personales. Decir “gracias” refuerza las amistades y mejora la respuesta de los empleados y es un factor positivo para fortalecer la resiliencia. Un estudio realizado con veteranos de la guerra de Vietnam demostró que los soldados que tenían una mayor práctica de gratitud tuvieron menor incidencia del síndrome de estrés post traumático. El recordar eventos que merecen nuestro agradecimiento nos permite superar situaciones penosas, como un duelo o la pérdida de un empleo.³

El rezo judío es un seminario continuo de gratitud. El *Birkot ha-Shajar* ‘las Bendiciones del Amanecer’ pronunciadas al amanecer de cada día, constituyen una letanía de agradecimientos por la vida misma: el cuerpo humano, el mundo físico, la tierra que nos sostiene y los ojos que

³ Gran parte del material de este párrafo se encuentra en artículos publicados en Greater Good: The Science of Meaningful Life. <http://greatergood.berkeley.edu>

nos permiten verla. Las primeras palabras que decimos cada mañana – *Modé/Modá aní*, “yo te agradezco” – indica que comenzamos cada día diciendo gracias.

La gratitud también yace tras una característica fascinante de la *Amidá*. Cuando el que dirige la plegaria repite la *Amidá* en voz alta, se mantiene el silencio salvo para las respuestas de la *Kedushá* o para decir amén después de cada bendición, con una excepción. Cuando el que dirige dice las palabras *Modim anajnu laj* “Damos gracias a Ti” la congregación recita el pasaje conocido como *Modim de Rabanán*. Para todas las restantes bendiciones, basta con asentir a las palabras del que dirige, exclamando Amén. La única excepción es la del *Modim*, “damos gracias”. El Rabino Elijá Spira (1660-1712) en su tratado *Eliyahu Rabbah*⁴ explica que las gracias deben provenir de uno mismo, no se pueden delegar en otro. El agradecimiento debe expresarse directamente partiendo de nosotros mismos.

Parte de la esencia de la gratitud consiste en reconocer que no somos los únicos autores de lo que es bueno en nuestra vida. El egoísta, dice Andre Compte-Sponville “es desagradecido porque no quiere reconocer su deuda con otros y la gratitud es ese reconocimiento” La Rochefoucauld lo expresó más contundentemente: “El orgullo niega la deuda, la egolatría niega el pago.” El agradecimiento tiene una conexión íntima con la humildad. Reconoce que lo que somos y lo que tenemos se debe a otros, sobre todo a Dios. Comte-Sponville agrega: “Aquellos que son incapaces de agradecer viven en vano; nunca pueden estar satisfechos, plenos o alegres: como dijo Séneca, no viven, están listos para vivir.”⁵

Aunque no es necesario ser religioso para ser agradecido, hay algo de la creencia en Dios como creador del universo, moldeador de la Historia y autor de las leyes de la vida, que conduce y facilita nuestra gratitud. Es difícil estar agradecido a un universo que entró en existencia sin ningún motivo y es ciego a nosotros y a nuestro destino.

Es precisamente nuestra fe en un Dios personal lo que da fuerza y foco a nuestra gratitud.

No es coincidencia que los Estados Unidos, fundados por los Puritanos – Calvinistas muy versados en la Biblia Hebrea – hayan instituido una festividad conocida como el Día de Acción de Gracias (Thanksgiving), un reconocimiento de la presencia de Dios en la historia norteamericana. El 3 de octubre de 1863, en el apogeo de la guerra civil, Abraham Lincoln emitió la proclama de Thanksgiving, agradeciendo a Dios que aunque la nación estaba en guerra consigo misma, aún había bendiciones para ambas partes por las cuales dar las gracias: una cosecha abundante, la ausencia de una invasión extranjera, etc. Expresó:

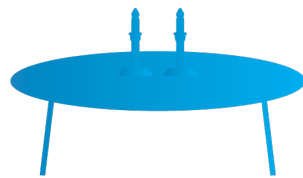
“Ningún consejo humano ideó ni mano mortal alguna concibió estas grandes cosas. Son los obsequios de gracia del Altísimo quien, mientras nos trata con ira por nuestros pecados, recuerda sin embargo la misericordia. Por tal motivo invito a mis compatriotas de toda región de los Estados Unidos a señalar y observar el último jueves del próximo mes de noviembre como el Día de Acción de Gracias y loar a nuestro Padre benefactor que vive en las alturas. Y les recomiendo que mientras reconocen los atributos que Le hacen justicia por tales bendiciones y liberaciones, asimismo, con humilde penitencia por

⁴ Eliahu Rabbah, *Oraj Hayim* 127: 1

⁵ Andre Compte-Sponville: *A Short Treatise on the Great Virtues: The Uses of Philosophy in Everyday Life*, London: Heinemann 2002

nuestra desobediencia y perversión nacional, encomendar a Su tierno cuidado a todos aquellos que se han convertido en viudas, huérfanos, deudos o dolientes por esta lamentable lucha civil en la que estamos inevitablemente inmersos, y fervientemente imploren al Todopoderoso que cicatrice las heridas de la nación y la restaure lo antes posible, para que sea consistente con la propuesta Divina de gozar plenamente de la paz, armonía, tranquilidad y unión”.

Cuánto podría lograr una declaración de este tipo hoy en día – en Israel, en los Estados Unidos, o en realidad en cualquier parte del mundo – para cicatrizar las heridas que tanto dividen a las naciones en la actualidad... La Acción de Gracias es tan importante para las naciones como para los individuos. Nos protege del resentimiento y de la arrogancia del poder. Nos recuerda cuán dependientes somos de otros y de una Fuerza mayor que nosotros. Tanto con los individuos como con las naciones: la acción de gracias es esencial para la alegría y la salud.



PREGUNTAS PARA LA MESA DE SHABAT

1. ¿Qué considera el Rabino Sacks que es el tema dominante en Debarim? ¿Puedes traer ejemplos?
2. ¿Con qué frecuencia debemos expresar agradecimientos y a quienes?
3. ¿Cómo crees que una proclamación como la de Abraham Lincoln sería recibida en la actualidad?



www.RabbiSacks.org     @RabbiSacks

The Rabbi Sacks Legacy Trust, PO Box 72007, London, NW6 6RW • +44 (0)20 7286 6391 • info@rabbisacks.org

© Rabbi Sacks • All rights reserved