

E-book da Gratidão



E-book da Gratidão



Avaliação e Intervenção no Ciclo Vital
(AICV)



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
(PUCRS)

Este E-book foi desenvolvido como material psicoeducativo
sobre o tema da Gratidão dentro da Psicologia Positiva

2020

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

E-book da gratidão [livro eletrônico] /
[pesquisadoras responsáveis Victoria Deluca,
Irani Iracema de Lima Argimon]. -- 1. ed. --
Porto Alegre : Grupo Avaliação e Intervenção no
Ciclo Vital (AICV), 2020.
1 Mb ; PDF

Vários autores.
ISBN 978-65-00-04152-1

1. Emoções 2. Gratidão 3. Pensamentos positivos
4. Psicologia positiva I. Deluca, Victoria.
II. Argimon, Irani Iracema de Lima.

20-37648

CDD-150.192

Índices para catálogo sistemático:

1. Gratidão : Psicologia positiva 150.192

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

Alunos Autores



Anna Clara Sarmiento Leite Caobelli

Bolsista de Iniciação Científica. Graduanda do curso de Psicologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).



Giovana Groff de Souza

Bolsista de Iniciação Científica. Graduanda do curso de Psicologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).



Karine Santos Camelo

Auxiliar de Pesquisa. Graduanda do curso de Psicologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).



Lucas Remião Sampaio

Auxiliar de Pesquisa. Advogado e Graduando do curso de Psicologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

Pesquisadoras Responsáveis



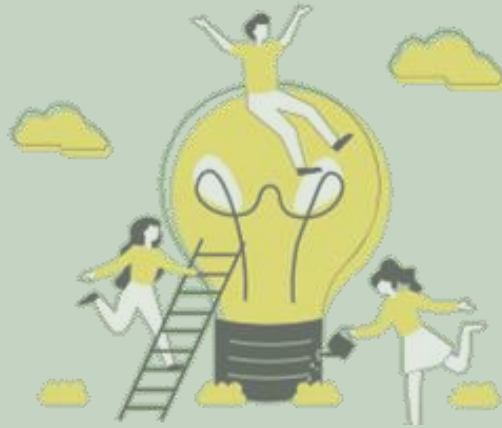
Victoria Deluca

Psicóloga. Mestranda de Psicologia Clínica na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Cursa Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental na Wainer Psicologia Cognitiva.



Irani Iracema de Lima Argimon

Psicóloga. Especialista em Avaliação Psicológica e Dependência Química. Mestre em Educação. Doutora em Psicologia. Docente Titular do Programa de Graduação e Pós-Graduação em Psicologia- PUCRS. Pesquisadora Produtividade do CNPQ.



Sumário

- O que é psicologia positiva e como ela se relaciona com a gratidão? _ _ _ _ 06
- O que é gratidão? _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ 10
- Como ela pode ajudar a reduzir o estresse e trabalhar com outros problemas? _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ 13
- Como praticar a gratidão _ _ _ _ _ _ _ _ 22
- Referências



O que é psicologia positiva e como ela se relaciona com a gratidão?





A psicologia positiva, que integra a visão da patologia e do diagnóstico, pretende construir e ser veículo de aspectos positivos da vida do sujeito; isso revela sua relação com aspectos subjetivos, dentre eles, o bem-estar em realizar alguma atividade, sua relação com o passado, presente e futuro. O tempo é apenas um ser presente, e não estar a refém dele – não se prendendo a amarras antigas nem se preocupando com o que ainda não chegou, focando no momento presente e no que o agora pode ofertar (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).





Em decorrência desse olhar mais atento aos aspectos positivos, o sujeito inicia um processo de percepção de suas emoções, ações e pensamentos cotidianos. Com isso, através desta percepção, esse mesmo sujeito torna-se mais conhecedor de si mesmo, integrado a si, criativo e resiliente – pois mesmo com as intercorrências, continua focando no que há de bom e mais consolidado (Fredrickson, 2004).





Já a gratidão, diferentemente do agradecimento, é um comportamento afetivo que está vinculado a processos cognitivos atemporais; ou seja, é possível estabelecer uma relação entre essas duas instâncias: psicologia positiva e gratidão. Mais do que agradecer por um favor prestado, ou por um ato de bondade, a gratidão é uma variável que pode ser mensurada. Ser grato está estritamente vinculado a estar psicologicamente positivo, com a atenção centrada no presente momento e compreender que o passado, apesar de ter influência, não está sendo vivido agora, bem como os aspectos futuros. Ser grato se relaciona a estar consciente no que se é, em quem se é e no momento em que se está (Rodríguez, 2011).





O que é gratidão?





Ao longo do tempo e em diferentes culturas, experiências e expressões de gratidão têm sido tratadas como aspectos básicos e desejáveis da personalidade humana e da vida social (Emmons & McCullough, 2003). Diversos filósofos, desde a antiguidade, escreveram sobre a gratidão, apontando-a como uma das mais importantes virtudes e como um ingrediente necessário para a formação da personalidade moral (Emmons, 2004).

Com a chegada da Psicologia Positiva, no final do século XX, a gratidão e a maneira como ela reverbera no ser humano, passou a ser objeto de estudo pelos psicólogos.





Em termos gerais, a gratidão decorre do reconhecimento de que algo de bom aconteceu com você, acompanhado por uma avaliação de que alguém (seja essa avaliação por outro indivíduo ou uma fonte impessoal, como a natureza ou uma entidade divina) foi responsável por esse acontecimento (Emmons & Shelton, 2002).





Como ela pode ajudar a
reduzir o estresse e trabalhar
outros problemas?



Tratamentos de transtornos mentais a partir da gratidão



Para que possamos entender os benefícios que a gratidão pode nos trazer, bem como todos os pode nos fazer evitar, precisamos compreender, de inicial, que temos a tendência constante de atermo-aspectos negativos de nossas vidas, ignorando os termo, em inglês, utilizado para esta tendência é “Bias”, o que pode ser traduzido e compreendido “negatividade”. O viés da negatividade, em suma, longo da evolução da espécie, podendo ser evolução que, à época, era adaptativa, foco aos possíveis riscos e perigos da vida. contemporâneos, a tendência de valorizarmos e nos com aspectos negativos, em detrimento de positivos, provoca distorções desfavoráveis da (Germer, 2018).



Tratamentos de transtornos mentais a partir da gratidão



Além do aspecto evolutivo, o viés da negatividade advém de crenças e esquemas originados na infância de que reconhecer nossas próprias qualidades e conquistas pode ser entendido como um ato de egoísmo ou falta de humildade. Sendo assim, a maioria das pessoas não reconhece e não valoriza suas qualidades e acertos, insistindo nos seus aspectos e características negativas (Neff & Germer, 2018).

Por conseguinte, inúmeros problemas e transtornos mentais relacionados à autoestima poderão estar associados a esta visão disfuncional dos aspectos cotidianos, bem como das características e qualidades pessoais (Neff & Germer, 2018).



Gratidão no tratamento da depressão



Se, por um lado, a visão disfuncional e negativa da realidade pode afetar de forma prejudicial a autoestima, por outro, a percepção e valorização das pequenas situações positivas da vida podem nos trazer benefícios e felicidade. Dessa forma, constatou-se, a partir de inúmeras produções científicas, que tal abordagem pode ser utilizada no tratamento da depressão, contendo resultados animadores, do ponto de vista clínico.

Em um estudo de Cunha, Pellanda e Reppold (2019) observaram e avaliaram o efeito da gratidão em um determinado grupo de adultos, em comparação com o grupo controle, o qual não se utilizou da gratidão. Os resultados foram conclusivos: a técnica de intervenção da gratidão foi capaz de aumentar o afeto positivo, a felicidade subjetiva e satisfação com a vida, bem como reduziu sintomas de depressão associados.



Gratidão no tratamento da depressão



Nesta mesma perspectiva, em estudo diverso, realizado por Schutte e Malouff (2018), concluiu-se que a utilização de técnicas associadas à Psicologia Positiva, por meio de intervenções de força de caráter, proporciona aumento da felicidade e satisfação com a vida, além de reduzir sintomas depressivos.

Inúmeros são os estudos e pesquisas que indicam esta mesma ideia, razão pela qual não podemos ignorar a gratidão enquanto técnica clínica. Vejamos outros distúrbios os quais podem igualmente ser tratados nesta conjuntura.



Gratidão no tratamento da depressão



Além de eficaz no tratamento de transtornos depressivos, a técnica da gratidão mostrou-se fortemente eficaz na diminuição do estresse. Como bem se sabe, o estresse desencadeia inúmeras alterações e reações fisiológicas e hormonais, as quais podem gerar disfunções de cunho psicológico, emocional e físico (Allen, 2018).

Nesse cenário, alguns estudos demonstraram que, ao reduzir-se o estresse por meio de técnicas positivas, determinados distúrbios de ordem física também são tratados, como insuficiência cardíaca, insuficiência vascular, artrite ou distúrbios do sono (Allen, 2018).



Gratidão no tratamento da depressão



Outro transtorno que se relaciona fortemente ao estresse, é a chamada “Síndrome de Burnout”, que se caracteriza como um esgotamento do indivíduo para realização de atividades rotineiras, principalmente relacionadas ao labor. Tal distúrbio origina-se a partir de estresse excessivo e insatisfação com a vida (Lee *et al.*, 2018).

Dessa forma, a técnica da gratidão, por meio da valorização e satisfação pessoais, auxilia a combater o estresse e os demais problemas a ele associados, sejam de ordem física ou psíquica.



Gratidão no tratamento do transtorno da ansiedade



Por fim, mas não menos importante, o método clínico da utilização da gratidão mostrou-se igualmente efetivo e eficaz no combate à ansiedade e seus distúrbios relacionados (Allen, 2018).

Sabe-se que, de acordo com dados colhidos pela Organização Mundial da Saúde [OMS](2019), o Brasil tem aproximadamente 18,6 milhões de pessoas que convivem com Transtorno de Ansiedade. Voltar o foco, a atenção e a recordação a momentos desagradáveis, resulta em um aumento de sintomas da ansiedade, ao passo em que a valorização de eventos gratificantes do cotidiano permite o reestabelecimento de um estado de bem-estar.



Gratidão no tratamento do transtorno da ansiedade



Dentro dos diversos transtornos, podemos utilizar como exemplo o Transtorno de Estresse Pós-Traumático, que pode ser trabalhado e tratado com o método da Gratidão. Diversos estudos, conforme Allen (2018), indicam que pacientes que passaram por eventos com cargas emocionais muito elevadas, conseguem lidar melhor e encerrar emocionalmente tais situações quando buscam agradecer, valorizar e ressignificar os fatos ocorridos.

Portanto, a utilização de métodos positivos para tratamento de pessoas com depressão, ansiedade e/ou estresse, a partir dos estudos referidos, indica que há eficácia nesse tipo de abordagem. Recebendo especial atenção no presente trabalho, a Gratidão mostra-se importante constructo relacionado à Psicologia Positiva, pois, como observamos, promove três aspectos essenciais de nossas vidas: emoção, cognição e ação (Lin, 2013).





Agora que você já viu o que é a gratidão, como ela se relaciona com a psicologia positiva e os benefícios que ela traz, está na hora de colocá-la em prática!

Aqui estão alguns exercícios!



Subtração Mental de Eventos Positivos

(Koo, Algoe, Wilson, & Gilbert, 2008)



1

Reserve um momento para pensar em um evento positivo em sua vida

2

Pense na época em que esse evento ocorreu e nas circunstâncias que o tornaram possível.

3

Considere as possibilidades desse evento nunca ter acontecido

4

Anote todos os eventos e decisões possíveis - grandes e pequenos - que poderiam ter sido diferentes e impedir que esse evento ocorresse.

5

Imagine como seria sua vida agora se você não tivesse desfrutado desse evento positivo e de todos os frutos que dele decorriam.

6

Lembre-se de que esse evento realmente aconteceu e reflita sobre os benefícios que ele trouxe para você. Agora que você já pensou em como as coisas poderiam ter saído de maneira diferente, permita-se sentir grato por as coisas acontecerem como aconteceram.

Jornal da Gratidão

(Emmons & Lyubomirsky, 2003)



Anote até cinco coisas pelas quais você se sente grato. As coisas que você lista podem ter uma importância relativamente pequena ou grande.

1 Seja o mais **específico** possível

2 Pense com **profundidade**. É melhor um lista com detalhes sobre algo específico pelo qual você é grato, do que uma superficial com várias coisas.

3 Seja pessoal. Focar nas **pessoas** a quem você é grato tem mais impacto do que se concentrar nas coisas pelas quais você é grato.

4 Tente **subtração**. Considere como seria sua vida sem certas pessoas ou coisas, em vez de apenas contar todas as coisas boas.

5 Veja as coisas boas como "**presentes**" e saboreie **surpresas** que aconteceram na sua vida. Tente registrar eventos inesperados ou surpreendentes.

6 Revise para não **repetir**. Concentre-se em aspectos diferente nos detalhes.

7 Escreva **regularmente** e comprometa-se com um horário regular para o diário. Mas não exagere! As evidências sugerem que escrever ocasionalmente é mais benéfico do que diariamente.

Caminhada com sentido e sabor

(Neff & Germer, 2018)



1

Separe 15 minutos para passear ao ar livre. O objetivo da caminhada é perceber e saborear quaisquer objetos atraentes ou experiências internas positivas, lentamente, um após o outro, usando todos os seus sentidos - visão, cheiro, som, toque ... talvez até gosto.

2

O objetivo não é "tentar" se divertir ou fazer alguma coisa acontecer. Apenas permita-se notar, ser atraído, permanecer e se envolver no que quer que lhe agrade

3

Quantas coisas bonitas, atraentes ou inspiradoras você nota enquanto caminha? Ex: Você gosta do sol quente, de uma folha bonita, do formato de uma pedra, de um rosto sorridente, do canto de um pássaro, da sensação sob seus pés?

4

Quando encontrar algo agradável, deixe-se levar por ele. Cheire a grama ou sinta a textura de uma árvore, se quiser. Entregue-se à experiência como se fosse a única coisa que existisse no mundo

5

Quando você perder o interesse e desejar descobrir algo novo, espere até descobrir algo mais atraente e agradável para você. Quando você estiver cheio com um interesse, vá para outro.

6

Não se apresse, vá devagar e veja o que vem

Carta da Gratidão

(Magyar-Moe, 2009)



Apesar de agradecer por algum gesto ou favor, popularmente pelo uso do “obrigado”, frente a inúmeras situações as pessoas não demonstram sua gratidão a pessoas que são de fato gratas.

1 Pense um pouco sobre aquelas pessoas que você ou nunca tenha agradecido verdadeiramente, ou não da maneira mais oportuna.

2 Escreva uma carta detalhada para esta pessoa; a carta deve ter uma linguagem concreta, ou seja, especificar os verdadeiros motivos por ser grata a esta pessoa destinatária.

3 Reescreva a carta se necessário e quando estiver finalizada, marque um encontro para entregá-la pessoalmente; detalhe: não revele de antemão o motivo do encontro.

4 Quando estiverem juntos, leia a carta para a(s) pessoa(s), ou permaneça enquanto é lida pelo destinatário.



Carta da Gratidão

(Magyar-Moe, 2009)



5

Depois de feita essa primeira parte, tome um tempo para si e responda as seguintes perguntas, depois de ter escrito e enviado sua carta.

6

Como você se sentiu ao escrever a carta?

Como foi se preparar para entregar a carta? Foi fácil ou desafiador?

Como a outra pessoa reagiu a sua expressão de gratidão? Como você foi afetado pela reação?

Se a experiência de expressar sua gratidão resultou em emoções positivas, quanto estes sentimentos duraram depois que você entregou a carta?

Enquanto você se lembra da experiência, como isso afeta seu humor atual?

Referências

Allen, S. (2018). *The Science of Gratitude*. Greater Good Science Center. UC: Berkeley.

Cunha, L. F., Pellanda, L. C & Reppold, C. T. (2019). Positive Psychology and Gratitude Interventions: A Randomized Clinical Trial. *Frente. Psychol.* 10: 584. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.00584

Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). “Gratitude and positive psychology science”, *Handbook of Positive Psychology*, eds Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Nova York, NY: Oxford University Press), 459-471.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003, Vol. 84, No. 2, 377-389. Doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, R. A. (2004). *The Psychology of Gratitude: An Introduction*. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *Series in affective science. The psychology of gratitude* (p. 3-16). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001>

Referências

Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.). *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York: Oxford University Press. London: Oxford University Press.

Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1217-1224. Recuperado em 25 de maio, de 2020, de <https://ggia.berkeley.edu>

Lee, J., Kim, S., Bae, K., Kim, J., Shin, Il., Yoon, Jin & Kim, s. (2018). The association of gratitude with perceived stress and burnout among male firefighters in Korea. Elsevier.

Lin, C. (2013). A higher-Order Gratitude Uniquely Predicts Subjective Well-Being: Incremental Validity Above the Personality and a Single Gratitude. *Soc Indic Res* 119, 909-924 (2014). <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0518-1>

Referências

Magyar-Moe, J. L. (2009). Therapist's guide to positive psychological interventions. Academic Press.

Neff, K. & Germer, C. (2018). The mindful Self-Compassion Workbook. New York: Guilford Press

Nunes, P. (2007). Psicologia Positiva. Coimbra, Portugal:

Pieta, M. A. M., & Freitas, L. B. L. (2009). Sobre a Brasileiros de Psicologia, 61(1), 100-108.

Ramírez, T. C. (2011). El concepto de gratitud desde una psicológica. Revista de Psicología - Journal of 112.

Schutte, N. S. & Malouff, J. M. (2018). The Impact Strengths Interventions: A Meta-analysis. J Happiness 1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive introduction. American psychologist, 55(1), 5-14.