La Gratitud



El superpoder que transforma el teu cervell

Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta, la teva opinió importa.

De quina gratitud parlem?

- Quan parlem de gratitud, no ens referim únicament a l’acte de donar les gràcies per un favor rebut o una ajuda puntual.
- Aquesta és la forma més bàsica de cortesia, però la nostra visió va molt més enllà.





Inclou el reconeixement de les petites i grans benediccions quotidianes:

El sol que surt cada matí.
La salut que ens sosté.
Les persones que ens envolten.
Els moments de pau.
Les lliçons disfressades de dificultats.
El simple fet d’estar vius i poder experimentar el món.

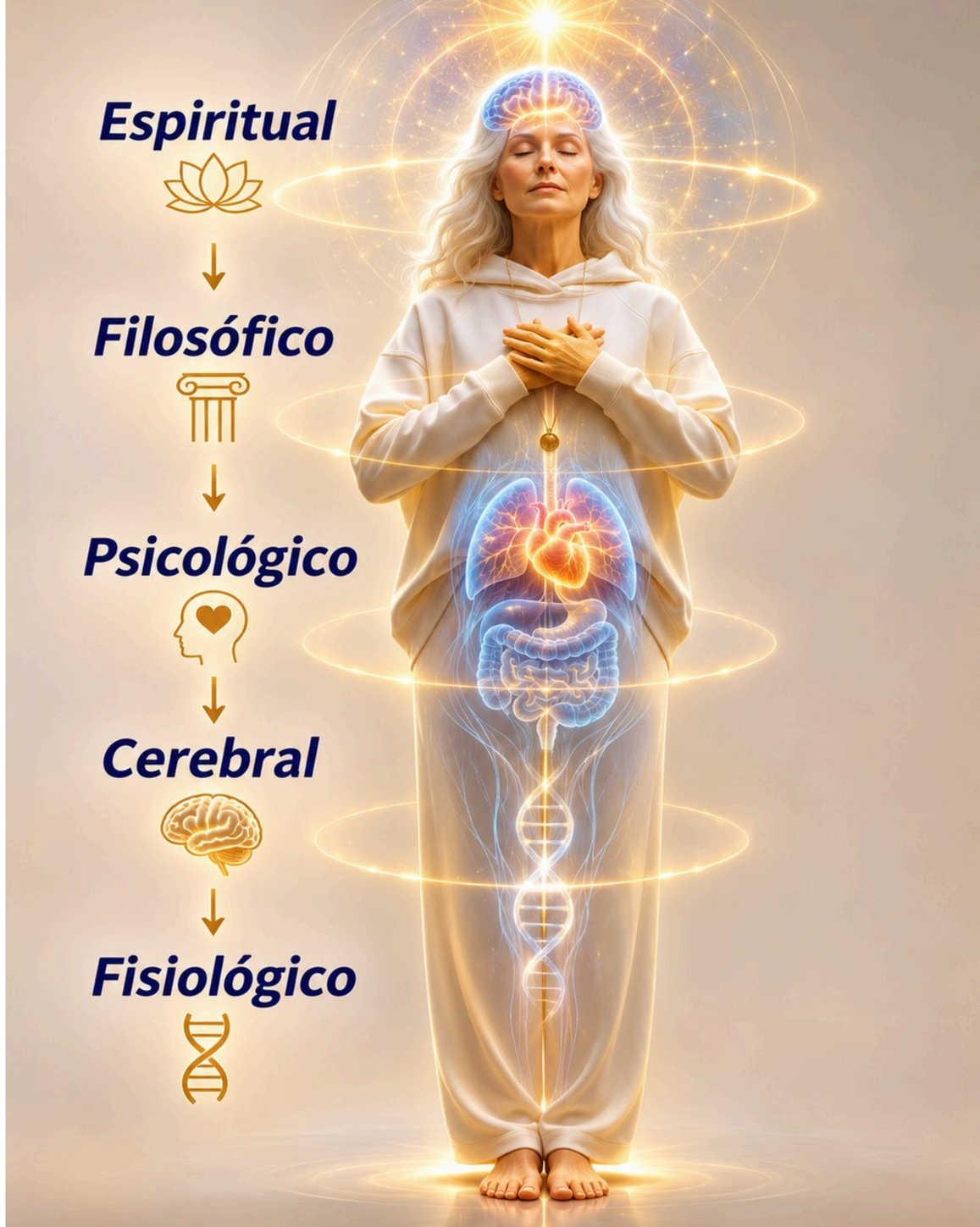


Hem d’entendre la gratitud com una actitud profunda i conscient davant l’existència.

Es tracta de reconèixer i valorar el bo que ens envolta pel simple fet que hi és, convertint-se en una manera d’habitar el món més que en una resposta a un benefici concret.
En essència, és una forma de mirar i sentir l’existència sencera amb apreci i meravella.

Avui farem un viatge a través de la gratitud.

Descendint desde la seva essència més etèria en l'àmbit espiritual i filosòfic, fins al seu impacte tangible en l'arquitectura cerebral i la biologia del nostre cos.



Espiritualment

En el pla espiritual no religiós (o secular), la gratitud es concep com una actitud profunda de consciència i obertura envers l'existència mateixa, més enllà de qualsevol deïtat, dogma o entitat sobrenatural.
No és un «donar gràcies a algú» específic, sinó un reconeixement íntim i expansiu que la vida tal com es presenta és inherentment valuosa, interconnectada i digna d'apreci.



Beneficis

Expandeix la consciència i desperta dimensions més àmplies de l'ésser.

Redueix el patiment autoimposat per la resistència mental, el judici o l'aferrament.

Cultiva qualitats com la compassió, la generositat i l'empatia de forma natural.

En l'àmbit espiritual no religiós, la gratitud és una pràctica de despertar un mode de veure i sentir que transforma la relació amb la vida de «carència i lluita» a «apreci i connexió».

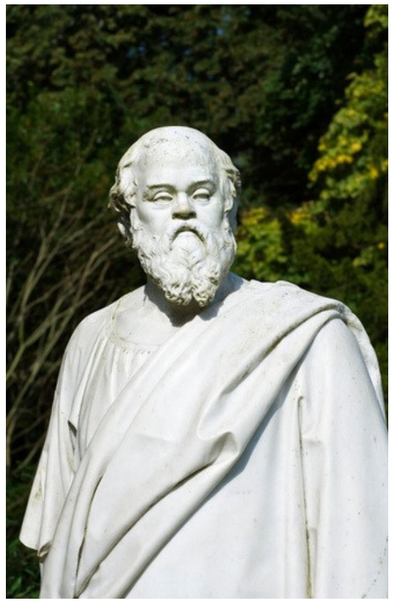
No canvia necessàriament les circumstàncies externes, però sí com les vivim.

Filosóficament

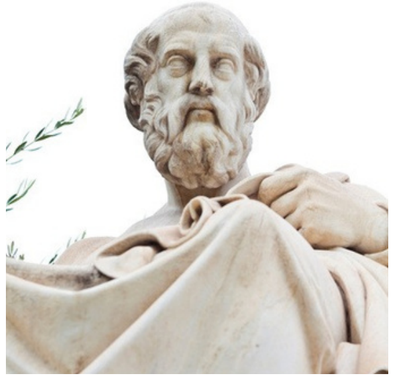
En l'àmbit filosòfic, la gratitud es concep com una virtut moral fonamental, una disposició del caràcter que va molt més enllà d'un simple «gràcies» cortès o educat.

Els filòsofs l'han considerada un element clau per a la vida bona, l'ètica interpersonal i la serenitat interior.





Sócrates:
"Per a ell, la gratitud no era només un «sentir-se bé», sinó una obligació moral fonamental. Un home que no és agraït no pot ser un home virtuós, ja que li manca la capacitat de reconèixer el valor dels altres i de la veritat mateixa."



Aristòtil: Agrair i correspondre enforteix les relacions virtuoses i contribueix a l'eudaimonia (floriment humà). Forma part de viure segons la virtut, reconeixent que el bé propi depèn en part dels altres.

- **Ciceró:** L'eleva a la màxima expressió:
- "La gratitud no és només la més gran de les
- virtuts, sinó la mare de totes les altres".

- **Sèneca:** Per a ell, és una actitud de l'ànima que beneficia més qui agraeix que qui rep:
- "Ser agraït és més avantatjós per a qui agraeix".

- **Marc Aureli i altres estoics** la converteixen en
- un exercici diari de perspectiva i acceptació:
- Agrair el que la natura ens dona, fins i tot en l'adversitat, perquè tot el que és extern és indiferent; el que és valuós és l'actitud interna.



En l'ètica contemporània

- Esdebat si és una virtut pròpiamentdita, una emoció moral o un tret de caràcter que obliga a reconèixer beneficis sense reduir-ho a un deute.
- **En síntesi,** sota l'àmbit filosòfic destaquem que la gratitud no és passiva ni sentimental: és una pràctica activa de reconeixement, una virtut que ordena l'ànima, enforteix els vincles ètics, dissol el ressentiment i ens alinea amb una vida examinada i afirmativa.
- **Beneficia** principalment qui la cultiva, convertint-la en un camí cap a la maduresa moral i la serenitat.

Psicològicament es una pràctica que transforma

- La gratitud espotentendre com una eina de benestar i una virtut moral.
- La seva pràctica sostinguda es relaciona amb canvis en la resposta a l'estrès.
- L'efecte depèn d'una pràctica activa i constant.



Una eina complementària

La gratitud pot afavorir el benestar emocional en diferents contextos.

Es pot incorporar com a complement, però no com a substitut de l'atenció professional.

La seva pràctica requereix constància
i no elimina les dificultats.





- **Per a la Psicologia:** No és només un "sentiment bonic", sinó un recurs psicològic amb efectes mesurables i consistents, sostinguts per dècades de recerca experimental i metanàlisis.

- **Els pioners** en aquest camp són Robert A. Emmons (UC Davis) i Michael E. McCullough (U. Miami), els quals van demostrar que practicar la gratitud de forma intencional genera millores clares en múltiples dimensions.

Segons la psicologia, la gratitud aporta:

- Benestar emocional
- Salut mental
- Millor son i recuperació física
- Relacions i conductes prosocials
- Resiliència i afrontament de les dificultats
- Bloqueig d'emocions tòxiques
- Ampliació de recursos positius
- Canvi en el processament cognitiu
- Efecte en el sistema de recompensa: Activa l'alliberament de dopamina i serotonina.



Pràctiques per cultivar la gratitud

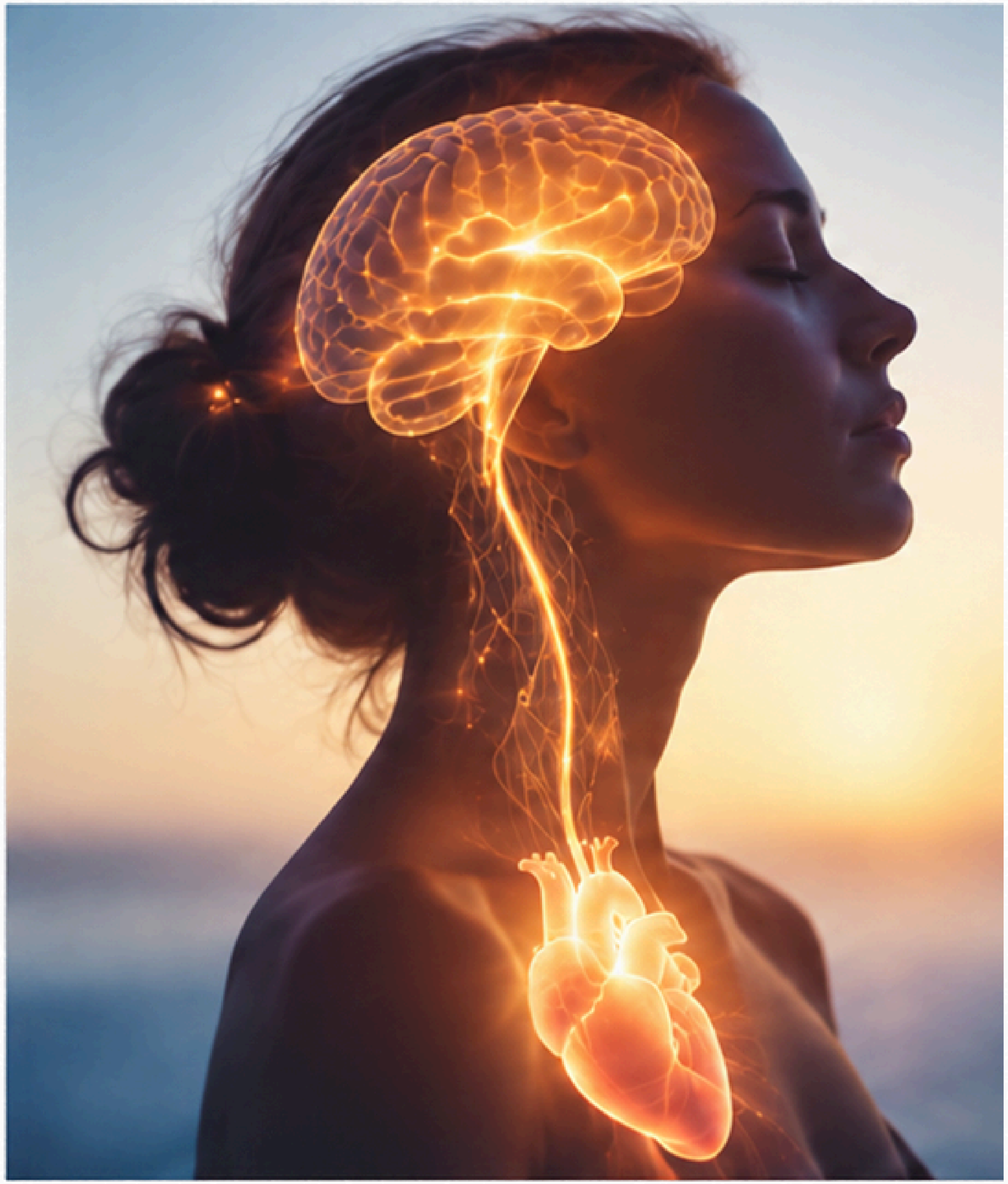
- **Eldiari de la gratitud**(3-5coses bones al dia i el perquè).
- **Carta de gratitud** (escriure-la i lliurar-la a algú).
- **Reflexió nocturna** (abans de dormir, enfocar-se en el que hi ha hagut de positiu durant el dia).
- **Exercicis breus diaris** (mantenir el sentiment durant 10-15 segons).



La gratitud i el cos

De la perspectiva filosòfica i psicológica als seus efectes físics





De l’esperit al cos

Lagratitudconnecta lamanera d’interpretar la vida amb les respostes físiques i emocionals.

Què passa al cervell quan sentim gratitud?



- La gratitud actua com un "entrenament cerebral" que enforteix els circuits de benestar, recompensa i regulació emocional, mentre que debilita els de l'estrès i la negativitat.

- És una de les intervencions més potents i accessibles que té la neurociència actual per millorar l'estat d'ànim i la salut mental de forma natural.

Quan sentim o expressem gratitud:

Generem:

- **Dopamina:** Genera plaer, motivació i reforç. Ens fa voler repetir la conducta (buscar més moments de gratitud).
- **Serotonina:** Augmenta la sensació de benestar, calma, estabilitat emocional i felicitat sostinguda.
- **Oxitocina:** Afavoreix la confiança, l'afecte i redueix l'ansietat social.
- **Reducció de cortisol:** Baixa l'activitat de l'eix HPA (hipotàlem-pituïtària-adrenal), fet que disminueix l'estrès crònic i la inflamació.



Es reconfigura l'hipotàlem.

- L'hipotàlem és la torre de controlde funcions corporals bàsiques com el son, la fam i el metabolisme.
- La gratitud estimula aquesta regió, fet que explica per què les persones agraïdes solen reportar una millor qualitat de son i menors nivells de fatiga.
- En entrenar el cervell per buscar el que sí que funciona, debilites gradualment les connexions de l'amígdala (el centre del pànic).

No és que ignoris els problemes, sinó que el teu cervell ja no els interpreta com a catàstrofes permanents..



En enfocar-te en l'agraïment:

- **Esredueix l'activitat del'amígdala** (el centre de la por).
- **Baixen els nivells de cortisol**, l'hormona de l'estrès.
- **El sistema nerviós parasimpàtic s'activa**, induint un estat de calma.
- Adeu al cortisol (reducció de l'estrès) **El cervell no pot processar eficaçment la por i la gratitud al mateix temps.**

Però passen encara més coses...

- **Perquè entra en joc la "neuroplasticitat"**
- En paraules senzilles: el cervell no és una màquina rígida, sinó un òrgan dinàmic i "maleable" que es remodela constantment segons el que fas, penses, sents i vius.
- **La relació entre la gratitud i la neuroplasticitat es resumeix en una frase famosa en neurociència:** "Les neurones que s'activen juntes, es connecten juntes" (Llei de Hebb).
- **Bàsicament, el teu cervell és un òrgan dinàmic que s'esculpeix a si mateix segons els teus pensaments recurrents.**

- Estudis amb ressonància magnètica han demostrat que la pràctica sostinguda de la gratitud augmenta la densitat de la matèria grisa a:
- **L'escorça prefrontal ventromedial:** Responsable de la presa de decisions i la regulació emocional.
- **L'escorça cingulada anterior:** Involucrada en l'empatia i el control dels impulsos.
- ***Això significa que, literalment, estàs musculant les àrees del cervell que t'ajuden a ser més resilient i menys reactiu emocionalment.***



Com "entrenar" aquesta neuroplasticita



- Perquèla gratitudcanviï físicament el teu cervell, es necessita especificitat i consistència:
- No repeteixis sempre el mateix: No diguis "gràcies per la meva família" cada dia. Busca detalls nous: "gràcies pel cafè calent d'avui".
- Això obliga el cervell a buscar activament, creant noves sinapsis.

- ***Quan practiques la gratitud deliberadament, estàs obligant el teu cervell a transitar per un camí nou. Al principi és difícil, però amb la repetició el que es produeix és:***
-
- **Mielinització:** Les vies neuronals associades a l'optimisme es recobreixen de mielina (una capa aïllant), la qual cosa fa que els impulsos elèctrics viatgin més ràpid.
- **Facilitació sinàptica:** Al cervell li costa cada vegada menys esforç trobar motius per estar agraït.



- **Sent l'emoció:** La neuroplasticitat és més forta quan hi ha una càrrega emocional. No només pensis l'agraïment, intenta sentir l'escalfor o la relaxació que et produeix
- **La regla dels 21 dies:** Els canvis estructurals visibles solen requerir almenys tres setmanes de pràctica diària per consolidar-se com una "ruta" preferent al cervell.



La resposta del cos



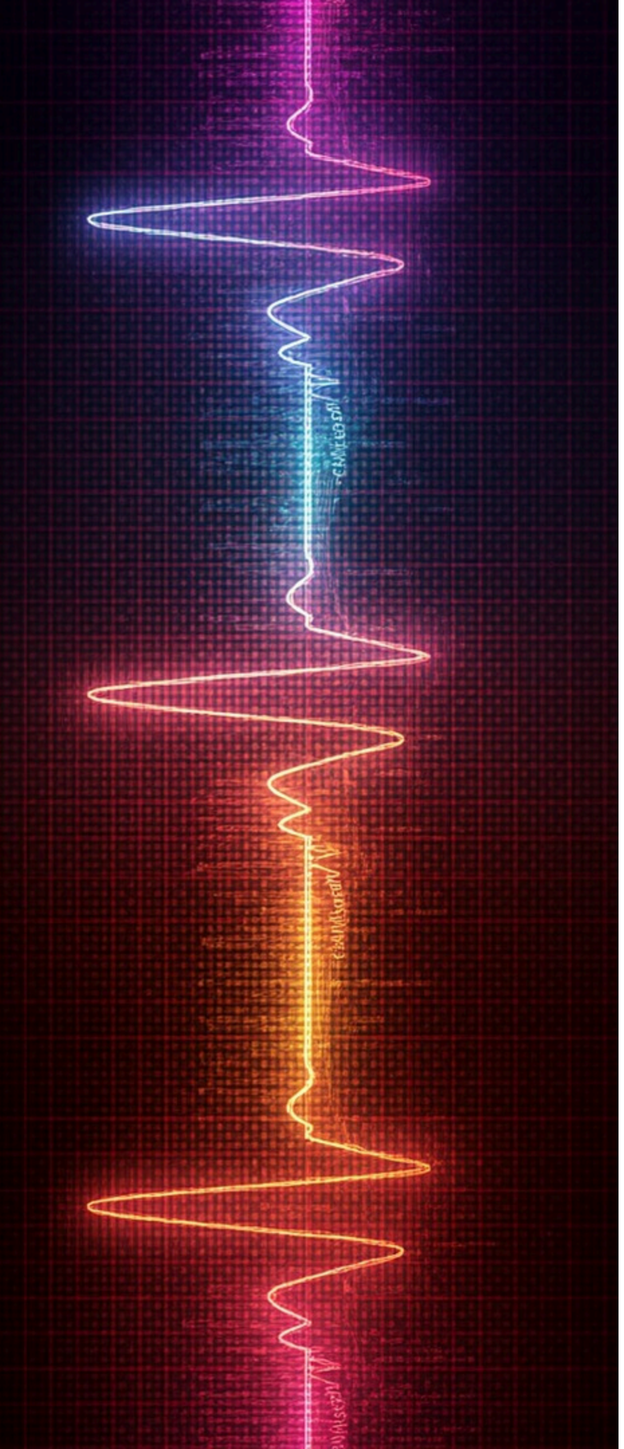
- El sistema nerviós parasimpàtic afavoreix un estat de calma i recuperació.
- La reducció de l'estrès pot contribuir al benestar cardiovascular.
- La gratitud també es relaciona amb el descans i la regulació de les funcions corporals.

I què passa a la resta del cos?

Lagratitud no es queda tancadaal crani; una vegada que el cervell allibera aquest "còctel" de neurotransmissors, es desencadena una cascada d'efectes físics que impacten gairebé tots els sistemes del teu cos.
És com passar d'un estat d'"alerta roja" a un de "manteniment i reparació".

Vegem...





- **El cor i el sistema cardiovascular** La gratitud és literalment "bona per al cor". En reduir l'estrès, el sistema nerviós simpàtic (el de lluita o fugida) es calma, donant pas al sistema parasimpàtic.

- **Variabilitat de la freqüència cardíaca (VFC):** Les persones agraïdes solen tenir una VFC més alta, la qual cosa és un indicador de salut cardiovascular i resiliència emocional.

- **Pressió arterial:** En baixar els nivells de cortisol i reduir la tensió a les parets arterials, la pressió sanguínia tendeix a estabilitzar-se o disminuir.

- **El sistema immunològic (les teves defenses)**
  Existeix una connexió directa entre l'optimisme derivat de la gratitud i la resposta immune.

- **Augment d'anticossos:** S'ha observat que els estats emocionals positius eleven els nivells d'immunoglobulina A (IgA), la primera línia de defensa contra virus i bacteris a les mucoses.

- **Reducció de la inflamació:** L'estrès crònic inflama el cos. La gratitud redueix els marcadors inflamatoris, fet que pot ajudar a mitigar dolors crònics o malalties autoimmunes.





- **El sistema digestiu** L'intestí és el nostre
- "segon cervell". Quan estem estressats, la digestió s'atura o s'altera.

- **Millor absorció:** En un estat de calma induït
- per la gratitud, el flux sanguini es dirigeix al sistema digestiu, millorant l'absorció de nutrients i reduint problemes com l'acidesa o el colon irritable vinculats a l'estrès.

- **Qualitat del son:** **Més melatonina, menys cortisol:**
- En estar l'hipotàlem regulat, el cicle
- son-vigília s'optimitza. T'adorms més ràpid i
- el son és més reparador.

La pregunta es....

- **Com és que, sent tan transcendent per al nostre cos i la nostra ànima com a eina terapèutica, gairebé no se'n parla?**

- Durant gairebé un segle, la psicologia es va centrar gairebé exclusivament en el model mèdic: identificar què està "trencat" i arreglar-ho (depressió, ansietat, trauma). La gratitud no es veia com una "cura", sinó com una cosa "bonica de tenir".

A més.....

No ens oblidem de...

El factorcomercial i farmacològic.

La gratitud és gratis i no es pot patentar.
No hi ha una indústria darrere impulsant la gratitud com n'hi ha darrere dels psicofàrmacs.
Requereix un esforç actiu del pacient (disciplina), la qual cosa de vegades és més difícil de "vendre" que una solució passiva.



- A vegades, en l'àmbit clínic, existeix un biaix cap a allò que és complex. Dir-li a un pacient amb depressió clínica "escriu tres coses per les quals estiguis agraït" pot sonar simplista o, fins i tot, insensible.
- La gratitud no és ignorar les coses dolentes, sinó aprendre a sostenir les bones al mateix temps.
- Estem passant de veure la gratitud com una "virtut moral" a veure-la com una eina neurobiològica.
- Et sembla que la resistència a fer-la servir ve més dels professionals o del fet que als pacients ens costa creure que una cosa tan senzilla sigui efectiva?



Aplicacions actuals

La gratitud s’utilitzacoma complement enel tractament del trauma.

També pot ajudar a prevenir l’esgotament en entorns d’alt estrès.

En les cures pal·liatives, pot contribuir al benestar emocional.

No substitueix l’atenció professional ni elimina la necessitat d’un esforç actiu.



On s'està fent servir més avui dia?

Tractament del trauma:
Perajudar les persones després d'esdeveniments difícils.
Prevenció del *burnout*:
Especialment en personal mèdic i empreses d'alt estrès.
Cures pal·liatives: Per millorar la qualitat de vida emocional en pacients terminals.





Però sempre requereix un esforç actiu del pacient (disciplina), la qual cosa a vegades difícil.

Gràcies per la vostra atenció

Gràcies pel suportnecessariper
donar vida al projecte Hypatia.

Sense vosaltres, res d'això no seria possible.

