

# Gratidão

## O PRESENTE DA INFÂNCIA

Beth Cerri

Na nossa alma existem duas correntes anímicas que podemos distinguir facilmente. Uma é a corrente das representações e a outra é a corrente dos desejos. Podemos denominá-las correntes, pois na realidade fluem e se misturam constantemente na nossa vida psíquica.

A corrente das representações (corrente I) vem do passado e chega até o presente. É uma corrente que carrega conteúdos que podemos trabalhar conscientemente, de forma voluntária. Aliás, se não fizermos um certo esforço, essa corrente de representações fica pobre em conteúdos.

A corrente dos desejos (Corrente II), vem do futuro e chega até o presente. Ela carrega conteúdos que simplesmente chegam e nos colocam em situação de ter que satisfazê-la. Não sabemos nada da sua origem, pois não partiu de nossa vontade consciente. Com ou sem esforço ela vem e nos inunda constantemente. Essa corrente depende da nossa vida corporal estar preparada para recebê-la.

Na visão da antroposofia, todos os sentimentos podem ser entendidos como sendo constituídos das duas correntes. Os sentimentos têm, portanto, algo de passado e algo do futuro, algo voluntário e algo involuntário.

A criança pequena nasce e cresce num sentimento todo especial. Ela desfruta de tudo o que a vida oferece com muita intensidade e quase tudo é motivo de alegria e satisfação. Ela não expressa a corrente de representações como ideias e sim como atos, com gestos corporais. Ela representa com o corpo e é o que chamamos de imitação. Por outro lado, a criança pequena sente desejo pelas menores coisas. Tem muita fantasia e se preenche com pouco. Ela vive na Corrente I: O mundo é bom. E na Corrente II: vive na satisfação, na alegria, vive pela satisfação do desejo.

Quando sentimos gratidão a satisfação fica reverberado dentro da nossa alma. O mundo se torna bom e isso vem como consequência. A própria palavra gratidão tem esse significado de reconhecimento: nos sentimos como que num estado de débito que é agradável de cumprir.

Uma pessoa grata carrega em si a pergunta: O que o mundo quer de mim? A pessoa ingrata pergunta: o que quero do mundo?

Todos temos em nós uma porção de gratidão e ingratidão. Cabe-nos fazer com que a gratidão cresça e nos comprometemos com nosso desenvolvimento interior.

Para sentir gratidão é preciso, em certa medida, diminuir as representações conscientes e agir, ou seja, representar, atuar no mundo com o corpo e não com palavras. Isso exige presença, estar no aqui, agora e ter uma expressão coerente.

Quando nos doamos graças à gratidão que temos, constatamos que somos bons, que temos uma boa índole.

A gratidão está na base de toda moral e é o sentimento que nos prepara para o futuro.

Na presença da gratidão desenvolvemos os sentimentos de otimismo, plenitude, tolerância, espírito lúdico, esperança. Na ausência de gratidão desenvolvemos os sentimentos de pessimismo, a culpa, o medo, a impaciência, a carência, o mau humor, o tédio.

Como podemos identificar como está nossa gratidão? Observando as situações que nos tiram do sério. Ao observar essas situações podemos fazer o autodiagnóstico de qual é o ponto no qual precisamos crescer.

Qual o caminho para a gratidão? Assim como a criança, aprender a desfrutar a vida.

E, quando sentimentos de ingratidão estiverem vivos em nós o que fazer?

Para tédio, resgatar o entusiasmo.

Para a culpa, resgatar a pureza original.

Para o medo, resgatar a esperança.

Pratique o quanto puder trabalho corporal que deve envolver os sentidos do tato, da vida, do movimento e do equilíbrio. Dança, eurytmia, artes marciais, movimentos meditativos....

E, tenhamos viva dentro de nós a esperança, tendo em conta que esperança não significa desejar que as coisas aconteçam como queremos e que o que quer que aconteça, mesmo que seja o que não esperávamos e nem desejávamos, acreditar que tudo isso tem um sentido maior.

