

EDUCAR PARA A GRATIDÃO:  
ATITUDE EXISTENCIAL, EMOÇÃO TRANSCENDENTE

Andressa Raquel de Oliveira Souza; Mariana Gomes da Silva Rodrigues; Elisa Pereira  
Gonsalves Possebon

*Universidade Federal da Paraíba, andressah.raquel@gmail.com, mariana-mere@hotmail.com,  
elisa.gonsalves@gmail.com*

**Resumo:** Este artigo versa sobre a emoção da gratidão em adolescentes que fazem parte de escolas públicas da rede municipal de ensino, buscando investigar a interpretação dos significados que os adolescentes atribuem a esta emoção e aos eventos que a desencadeia. A pesquisa foi realizada a partir da perspectiva qualitativa e os resultados evidenciaram que os processos educativos, orientados para a humanização das pessoas, precisam estar orientados para o cultivo de relações sociais permeadas pela emoção da gratidão.

**Palavras-chave:** Educação Emocional, Gratidão, Escola.

## INTRODUÇÃO

Este artigo reflete sobre a gratidão como uma emoção social que corresponde a um estado de apreciação de atitudes benevolentes, para além do entendimento restritivo e linear da relação benfeitor-beneficiado.

Não se tratando apenas de favores materiais, a gratidão é compreendida como uma resposta de agradecimento diante de algo que nos foi proporcionado. A gratidão é uma emoção que transcende o material: podemos nos sentir gratos/as por um momento de paz proporcionado pela natureza e/ou diante de circunstâncias positivas de nosso cotidiano (MARTÍNEZ, 2006).

Aprender a ser grato/a faz-se necessário uma vez que a gratidão funciona como um fundamento do social, uma forma de se relacionar com o outro através de comportamentos prossociais positivos. Em uma sociedade competitiva, patológica, que prima pelo individualismo em detrimento do coletivo e da solidariedade, qual a visão que os adolescentes possuem da gratidão? Para eles esta emoção está vinculada à lógica do ganho material ou aponta para questões que a transcende? Este texto busca dialogar com esta realidade, no esforço de compreender a percepção dos/as adolescentes sobre a gratidão.

## CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

O trabalho está estruturado empiricamente baseado na investigação “Emoções na Escola”, desenvolvida pelo Grupo de Pesquisa Educação Emocional do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba. A partir de questionários abertos aplicados para alunos da rede pública municipal de ensino da cidade de João Pessoa - Paraíba, que estão regularmente matriculados no Ensino Fundamental.

Tendo como objeto de investigação a percepção de adolescentes matriculados entre o 6º e 9º ano do Ensino Fundamental II da Educação Básica, que frequentam duas escolas públicas da rede municipal de ensino, optou-se pelo enfoque qualitativo, uma vez que este permite a interpretação dos significados que os sujeitos atribuem ao mundo que os rodeia. Tendo como foco a produção de significados próprios das interações humanas a partir de diferentes pontos de vista (STAKE, 2011), o presente estudo busca identificar os eventos que ocasionam a emergência da gratidão no universo dos adolescentes.

Aplicou-se o “Diário das Emoções” (que se trata de um questionário aberto denominado com perguntas sobre quais as situações que faziam com que a pessoa sentisse determinada emoção: gratidão, medo, raiva, alegria, dentre outras), solicitando uma descrição do acontecimento. O questionário foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal da Paraíba, e foram cumpridas todas as exigências necessárias para que a pesquisa procedesse de maneira ética e rigorosa, como a confidencialidade das informações e o consentimento da família e da escola.

A equipe do projeto Emoções na Escola, constituída por pesquisadores em educação foi responsável por construir e aplicar o questionário. A aplicação foi realizada presencialmente no dia 27 de setembro de 2016 na Escola A e no dia 27 de outubro de 2016 na Escola B. No total foram aplicados 280 questionários na Escola A (93 no 6º ano, 61 no 7º ano, 69 no 8º ano e 57 no 9º ano) e 246 questionários na Escola B (72 no 6º ano, 60 no 7º ano, 51 no 8º ano e 66 no 9º ano), perfazendo um total de 526 respondentes. Todos os alunos presentes na escola nos dias da aplicação do questionário aceitaram colaborar com a investigação, mostrando-se interessados em participar, não foi registrado nenhum caso de rejeição. A aplicação foi realizada nas salas de aula e o tempo de resposta dos alunos ao questionário variou de vinte a trinta minutos.

No presente artigo, apresentamos exclusivamente os resultados da análise relativos à emoção da gratidão.

O processo de codificação foi realizado em duas etapas: a codificação inicial e a codificação focalizada.

A Codificação Inicial é um dos mecanismos para que se execute uma classificação adequada onde os dados são examinados cuidadosamente, e comparados em busca de alguma similaridade e de diferenças. De acordo com Charmaz

Codificar significa categorizar segmentos de dados com uma denominação concisa que, simultaneamente, resume e representa cada parte dos dados. Os seus códigos revelam a forma como você seleciona, separa e classifica os dados para iniciar uma interpretação analítica sobre eles (CHARMAZ, 2009, p.69).

Na codificação inicial os dados são fragmentados e agrupados sobre a lógica de algum código distinto, esse passo é importante para que se reduza o número de categorias a serem trabalhadas. Segundo Strauss e Corbin (2008, p.115) “o importante é lembrar que, uma vez que os conceitos comecem a se acumular, o analista deve começar o processo de agrupá-los ou de categorizá-los sob termos explicativos mais abstratos, ou seja, categorias”.

Nesta primeira etapa do trabalho desenvolvido sobre gratidão foram identificadas algumas categorias para que fosse possível dar os primeiros passos em relação à pesquisa. Ficaram agrupados da seguinte maneira: presentes; ganhar algo; favores/ajuda; abraço/carinho; quando alguém faz bem; boas ações/gentilezas; empréstimo/divisão de algo; elogio; cuidado.

O passo seguinte, denominado codificação focalizada inaugurou outra etapa na investigação. De acordo com Charmaz

A codificação focalizada significa utilizar os códigos anteriores mais significativos e/ou frequentes para analisar minuciosamente grandes montantes de dados. A codificação focalizada exige a tomada de decisão sobre quais os códigos iniciais permitem uma compreensão analítica melhor para categorizar os seus dados de forma incisiva e completa (CHARMAZ, 2009, p.87).

Quanto aos códigos, estes são mais orientados, rígidos e investigativos do que os gerados anteriormente, assim permitindo uma melhor análise. Nessa segunda etapa deixamos de analisar os dados e passamos a influenciá-los, assim, comparando os dados e agrupando de acordo com suas categorias.

Por fim, foi realizada a codificação axial. Strauss e Corbin (2008) apresentam um terceiro tipo de codificação que designam sob o nome de Codificação Axial, lugar onde são selecionadas as categorias mais relevantes e as colocam como fenômeno central para estabelecer relações entre as categorias e as subcategorias. Esta categoria central possibilita a inserção do máximo de dados relativos ao que se está sendo pesquisado, assim, através da Codificação Axial podemos saber como as categorias se cruzam e se associam.

Segundo Charmaz (2009, p.91), “A codificação axial relaciona as categorias as subcategorias, especifica as propriedades e as dimensões de uma categoria, e reagrupa os dados que você fragmentou durante a codificação inicial para dar coerência a análise emergente”. Sendo assim, é possível explorar melhor os dados e assim fazer uma análise mais aprofundada.

Todo o trabalho de codificação dos dados permitiu a identificação clara dos eventos desencadeadores da gratidão, permitindo um diálogo analítico e reflexivo com os achados da investigação.

## A GRATIDÃO NA VISÃO DOS/AS ADOLESCENTES

Diante de uma pessoa que faz um favor para si, é frequente o indivíduo favorecido responder com um “obrigado”. Este agradecimento formal é aprendido desde cedo – quando a mãe insiste que o filho agradeça um presente recebido, por exemplo – e, apesar de configurar-se como uma obrigação moral não é necessariamente falso (VALERO, 2014).

É comum e desejável, portanto, o comportamento que revela agradecimento no cotidiano. Cerca de 95% dos/as adolescentes reconhecem e aceitam o dever de agradecer diante de algo de bom feito para si, independente do que seja (material ou não). É uma atitude existencial que reforça os laços sociais. Entretanto, é significativa a parcela que considera a gratidão vinculada exclusivamente com uma benfeitoria material. Podemos registrar que cerca de 50% dos depoimentos apontam a gratidão como unicamente vinculada ao ganho de presentes, dinheiro:

*Quando alguém me dá um presente (Discente 6/3).*

*Quando alguém é muito legal (Discente 8/59).*

*Quando uma pessoa me dá alguma coisa, ou seja, sempre (Discente 6/34).*

*Quando me dão dinheiro e me dão pertences que as pessoas usam no dia-dia (Discente 8/9).*

*Quando me traz algo que gosto (Discente 7/2).*

É certo que a cordialidade e a gentileza fazem parte importante das relações sociais civilizadas. Mais do que um processo de educação doméstica, mostrar-se cordial indica uma forma de estar no mundo – trata-se de imprimir um movimento cotidiano de prevalência de atitudes respeitadas, que primam pela convivência social. Neste sentido, demonstrar gratidão por ter recebido algo é importante e deve ser destacado como uma atitude para além de formalismos.

No entanto, a ideia de gratidão também se estende para outras dimensões. Nas palavras de García-Alandete

La gratitud auténtica tiene que ver con la clara conciencia de haber sido beneficiado por otro con un don, bien en sentido absoluto, bien en cuanto a su magnitud, y el sentirse impelido a responder de determinada manera a tal beneficio. La gratitud es, pues, virtud de reconocimiento, valoración y justa respuesta (GARCÍA-ALANDETE, 2014, p. 12)

Só existe gratidão no coração de um indivíduo que tem humildade. De acordo com García-Alandete, “La gratitud, además, va de la mano de la humildad, pues sin ésta no es posible el reconocimiento de la generosidad del donante, del valor del don y del hecho de haber sido beneficiario” (GARCÍA-ALANDETE, 2014, p. 15).

Colocar-se no lugar daquele que precisa de ajuda requer humildade e também é condição necessária para sentir-se grato:

*Quando eu estou triste e uma pessoa está ali do meu lado para me ajudar (Discente 6/81).*

*Quando alguém me abraça forte sabendo que estou precisando e quando sinto que o abraço vem do coração (Discente 6/85).*

*Quando alguém me faz sorrir quando estou triste (Discente 7/58).*

*Sempre que uma pessoa me consola em momentos difíceis (Discente 9/8).*

Sentir-se grato no sentido mais pleno exige que reconheçamos o valor daquilo que nos

foi concedido. A gratidão exige humildade para reconhecer que o que nos foi proporcionado nos trouxe melhor qualidade de vida. O agradecimento genuíno é geralmente acompanhado de expressões de alegria e felicidade (ALARCÓN; ISASI, 2012).

No geral, a gratidão é considerada uma emoção social porque está vinculada à interação com os demais. De acordo com Valero (2014) ela tem três funções:

- a. Função de barômetro: esta função é acionada quando a gratidão atua como uma “lectura afectiva sensible a un tipo particular de intercambio en las relaciones sociales; la provisión de un beneficio por otro agente moral que aumenta el bienestar en uno” (VALERO, 2014, p. 40). Esta função é mais apurada quando se é capaz de captar a intencionalidade benevolente do benfeitor; isto é, quanto maior for a intenção de ser benevolente maior é a possibilidade do outro ser grato;
- b. Função de motivador moral: a gratidão “motivaría a aquellas personas a quienes se les ha aumentado el bienestar, a comportarse prosocialmente con los benefactores.” (VALERO, 2014, p. 41). Este tipo de comportamento é denominado “comportamento pró-social” e não está relacionado de forma linear com a reciprocidade; há uma irradiação na qual a pessoa que se sente grata tende a retribuir exponencialmente o benfeitor e também procurar ajudar desconhecidos.
- c. Função de reforçador de comportamento moral: “cuando la gratitud se expresa hacia el benefactor, se está reforzando este comportamiento, de manera que, con probabilidad, en el futuro éste estará más predispuesto a seguir siendo benevolente con los demás” (VALERO, 2014, p 42). Isto significa que o reconhecimento de uma benfeitoria tende a causar no benfeitor uma vontade de repetir o comportamento, posto que este é considerado importante socialmente.

Podemos distinguir três tipos de gratidão (BUCK in VALERO, 2014, p.43): a gratidão de intercâmbio (realizada quando uma pessoa com menos poder recebe uma benfeitoria de alguém que tem mais condição ou poder para realizar algo para o outro, implicando em questões como equidade e reciprocidade); a gratidão de cuidado (associada ao vínculo e ao amor); e a gratidão de subjugação (quando se trata de humilhar aquele que recebe a benfeitoria).

A face da gratidão como “de cuidado” é registrada na fala dos adolescentes da seguinte forma:



*Quando aquela coisa foi dada com amor e carinho (Discente 6/37).*

*Quando alguém faz uma coisa sem pedir nada em troca e quando é gentil comigo (Discente 6/43).*

*Quando alguém lembra de mim, demonstra que lembra que eu existo (Discente 9/33)*

*Sempre que uma pessoa me mostra o quanto sou importante (Discente 9/12).*

*Quando alguém cuida de você, que se importa com você quando você está mal (Discente 9/7).*

*Quando me abraça e dão carinho me fazendo feliz (Discente 8/56).*

De acordo com Rébecca Shankland (2010, p. 3) “deux étapes sont nécessaires pour aboutir au sentiment de gratitude: d’une part, constater qu’un événement positif est survenu dans notre vie et, d’autre part, qu’il est dû à une personne ou un groupe ayant agi intentionnellement à cet effet” (Para que seja desencadeado o sentimento de gratidão, faz-se necessário o reconhecimento de que algo positivo aconteça em nossa vida e que tal acontecimento foi causado intencionalmente – tradução nossa).

Valero caracteriza a emoção da gratidão nos seguintes termos:

Partimos de la caracterización de la gratitud como actitud existencial, considerando que lo que distingue realmente a las personas agradecidas es un posicionamiento concreto respecto a la existencia, en el que la condición de receptor es una cuestión central. A partir de esta actitud básica es posible el reconocimiento de todos los dones recibidos: la vida misma, las cualidades con las que se nace, la familia, la salud y, en general, todos aquellos acontecimientos que sean percibidos como regalados, tales como encontrar un trabajo o conocer a alguien.

Junto a esta actitud de receptividad, la gratuidad es también un elemento central. No se trata tan sólo de que se reciba algo, sino que, además, aquello que se recibe se ha donado de manera gratuita. Por otro lado, el hecho de recibir dones de manera gratuita se relaciona con la humildad, ya que esto implica que el receptor tiene que aceptar sus propias limitaciones y debilidades, y el hecho de que algún agente externo haya participado para aumentar su bienestar. Buck (2004) ya apuntaba esta idea al considerar que la gratitud incluye el reconocimiento de que se han recibido beneficios y de que el poder de uno es limitado (humildad) (VALERO, 2014, p. 116).

Praticar a gratidão aumenta a autoestima, potencializa atitudes éticas, colabora na construção de vínculos com os demais, ajuda na diminuição do estresse, auxilia na adaptação de novas circunstâncias e ajuda a lidar com os estados emocionais desagradáveis.

Uma forma de gratidão de ordem transcendente é ser grato/a a Deus (ALARCON; ISASI, 2012). Essa gratidão a Deus aparece nas falas dos adolescentes da seguinte maneira:

*Eu me ajoelho e peço obrigado a Deus por ter feito coisas grandes em minha vida e ter me tirado do poço, da lama, devo a ele toda honra e glória. Deus é fiel (Discente 7/10).*

*Eu peço obrigado a Deus todo dia porque estou viva (Discente 7/19).*

A gratidão é vista como “a memória moral da humanidade”. Se todos os atos de agradecimento fossem eliminados de repente, a sociedade tal qual conhecemos desmoronaria (ALARCON; ISASI, 2012).

Como afirma Nunes e Cortés (2003, p. 65), “se habla de la gratitud como uno de los sentimientos más importantes derivados de la capacidad para amar, el cual surge en las épocas más tempranas de la infancia junto con otras emociones y actitudes”.

## CONCLUSÕES

A gratidão é uma emoção social que integra as condutas dos/as adolescentes apesar do conjunto de ações desestruturantes e violentas a que estamos submetidos na sociedade capitalista. Isto significa que prevalece entre eles o sentido da convivência social. Identificou-se também que não há nenhuma dificuldade quanto ao reconhecimento de se estar em uma condição de necessitar de ajuda ou de algo para si, isto é, os/as adolescentes se colocam no lugar daquele que, por vezes, precisa sim de ajuda e se sentem gratos quando isso ocorre.

De forma especial, demonstram reconhecer a importância de receber algo quando o outro o faz de forma altruísta, pelo ato de cuidar. Neste sentido, o/a adolescente passa a incorporar um sentimento de gratidão, que extrapola o momento, sentindo-se vinculado à pessoa. Por fim, a gratidão é expressa também pela vida, apontando para elementos que transcendem o mundo material.

Considera-se que os processos educativos, orientados para a humanização das pessoas, precisam estar orientados para o cultivo de relações sociais permeadas pela emoção da gratidão, que cultiva uma atitude existencial que



favorece o desenvolvimento de vínculos saudáveis entre as pessoas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALARCÓN, Reynaldo; ISASI, Carmen Morales de. Relaciones entre gratitud y variables de personalidad. **Acta de investigación psicológica**, Santiago de Surco, p. 699-712, 2012.

BUCK, Ross In VALERO, Gloria Bernabé. Psicología de la gratitud: integración de la psicología positiva y humanista. **Cadernos de psicología**, Laguna, 168 p, 2014. Disponível em <<http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2015/cdp01.pdf>>. Acesso em: 09 set. 2017.

CHARMAZ, Kathy. **A construção da teoria fundamentada: guia prático para análise qualitativa**. Tradução Joice Elias Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GARCÍA ALANDETE Joaquin. Prólogo. In: VALERO, Gloria Bernabé. Psicología de la gratitud: integración de la psicología positiva y humanista. **Cadernos de psicología**, Laguna, 168 p, 2014. Disponível em <<http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2015/cdp01.pdf>>. Acesso em: 09 set. 2017.

GONSALVES, Elisa Pereira; LIMA, Francisca Alexandre; SOUZA, Andressa Raquel de Oliveira. **GRATIDÃO É MOEDA DE TROCA?** In: GONSALVES, Elisa Pereira; LIMA, Francisca Alexandre (Orgs.). O Livro das Emoções: uma abordagem neurofisiológica, comportamental e educativa dos estados emocionais. Curitiba: Editora CRV, 2015. p. 113-121.

MARTÍNEZ, Maria Luisa. El estudio científico de las fortalezas transcendentales desde da Psicología Positiva. **Revista clínica y salud**, São Paulo, v. 17, n.3, p. 245-258, 2006.

NUNES, José de Jesús Gonzáles; CORTÉS, Maria del Pilar Rodríguez. **La gratitud: uma qualidade natural**. Revista Latinoam. Psicopat. Fund., v. 1. n. 4, dez. 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-47142003000400054](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-47142003000400054)>. Acesso em 06 jun. 2017.

SHANKLAND, Rébecca. **Gratitude et bien-être**. Cerveau & Psycho, Paris, v. 1, n. 37, jan-fev. 2010. Disponível em: <[http://www.cerveauetpsycho.fr/ewb\\_pages/a/article-gratitude-et-bien-etre-24062.php](http://www.cerveauetpsycho.fr/ewb_pages/a/article-gratitude-et-bien-etre-24062.php)>. Acesso em: 29 maio. 2017.

STRAUSS, Anselm; CORBIN, Juliet. **Pesquisa qualitativa: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento da teoria fundamentada**. Tradução Luciana Oliveira da Rocha. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

VALERO, Gloria Bernabé. Psicología de la gratitud: integración de la psicología positiva y humanista. **Cadernos de psicología**, Laguna, 168 p, 2014. Disponível em <<http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2015/cdp01.pdf>>. Acesso em: 09 set. 2017.