

# O LIVRO DA GRATIDÃO

*inspiração para  
agradecer*



CAROLINA  
CHAGAS



FONTANAR

Copyright © 2017 by Carolina Chagas

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,  
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

CAPA, IMAGEM DE CAPA E PROJETO GRÁFICO *Estúdio Bogotá*

ILUSTRAÇÕES *Helena Cintra — Estúdio Bogotá*

PREPARAÇÃO *M. Estela Heider Cavaleiro*

REVISÃO *Thaís Totino Richter e Clara Diamant*

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

---

Chagas, Carolina

O livro da gratidão : inspiração para agradecer /  
Carolina Chagas. — 1ª ed. — São Paulo : Fontanar, 2017.

ISBN: 978-85-8439-062-5

1. Gratidão 2. Gratidão (Psicologia) I. Título.

17-01672

CDD-158.1

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Gratidão : Desenvolvimento pessoal : Psicologia aplicada 158.1

[2017]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

[www.facebook.com.br/Fontanar.br](http://www.facebook.com.br/Fontanar.br)

*Para João.*

*Sempre e cada vez mais.*



**apresentação**

Em uma conferência feita em 2013 para o TED, o monge beneditino David Steindl-Rast disse que vivemos numa era de mudança de consciência, em que as pessoas serão capazes de experimentar uma felicidade compartilhada e construir um mundo melhor. Nascido na Áustria e formado em psicologia, Steindl-Rast mudou-se nos anos 1950 para os Estados Unidos. Lá converteu-se ao catolicismo, virou monge beneditino, abriu o diálogo com os budistas e começou a estudar as religiões orientais. É um dos fundadores do Centro para Estudos Espirituais, onde leciona ao lado de judeus, indianos, budistas e sufis. Ele sabe muito bem do que está falando.

Segundo Steindl-Rast, a mudança de consciência começa com uma atitude: ter gratidão pela vida. Por abrir os olhos e enxergar, por ter água potável jorrando da torneira da cozinha, por apertar um interruptor e ter luz elétrica 24 horas dentro de casa. E esta mensagem já teve mais de 5 milhões de visualizações.

Para o historiador Leandro Karnal, agradecer é reconhecer a nossa dimensão humana. “A gratidão é um dos elementos importantes da pequena ética, um gesto de reconhecimento do nosso papel no universo”, explica. Segundo os estudos de Karnal, ser grato é ser humilde. “Neste mundo líquido, em que todos são relativamente iguais no trânsito, no vestir, na sala de cinema, a gratidão assumiu uma nova função, que é reconhecer o nosso papel no mundo.”

Filósofos, psicólogos, antropólogos e sociólogos já escreveram sobre o tema. A bibliografia não é vasta, mas consistente. A gratidão é considerada uma das principais virtudes do homem, ingrediente para a formação moral do indivíduo, fator indispensável para o bem-estar social.

Um estudo feito em 2007 com casais longevos na Índia analisou que, diferentemente de países em que as uniões se dão por amor, o divórcio é raro nos casamentos arranjados daquele país. Para surpresa geral, gratidão foi a palavra mais ouvida para explicar a longevidade dos relacionamentos.

Mais recentemente, estudos divulgados por neurocientistas e pesquisadores de universidades como Oxford, Yale e Princeton comprovam os benefícios de sentimentos como a gratidão para a saúde e os relacionam a outros, como felicidade e resiliência.

A palavra “gratidão” é também parte do vocabulário das mais diversas religiões.

No budismo, ela é descrita como o modo de o ser humano se relacionar com a vida.

Ao sentir gratidão, ensinam os discípulos de Buda, provamos ter despertado para a interdependência de todos os seres deste mundo apontada pelo mestre. Jesus Cristo também pediu para que fôssemos gratos em qualquer situação.

Entre os povos pré-hispânicos, havia o hábito de agradecer todos os dias depois do nascer e do pôr do sol. Os primeiros habitantes das Américas

eram muito ligados ao tempo presente e gratos pelos ciclos da natureza.

Este livro foi pensado como uma consequência do cultivo cada vez mais frequente desse nobre sentimento ao nosso redor: a ideia é apresentar frases e textos que expliquem de forma poética e afetiva o significado dessa palavra tão delicada. Os textos foram escolhidos de maneira livre e descompromissada, em muitas tardes, noites e manhãs em bibliotecas, bares, na internet e em conversas com amigos e especialistas. Na segunda parte do livro, são sugeridos exercícios e práticas que inspiram gratidão.

Gostaria de dizer que este trabalho me encheu de alegria. Espero que ela se manifeste nas páginas a seguir.

Boa leitura e muito obrigada.

*Carolina Chagas*





# parte um

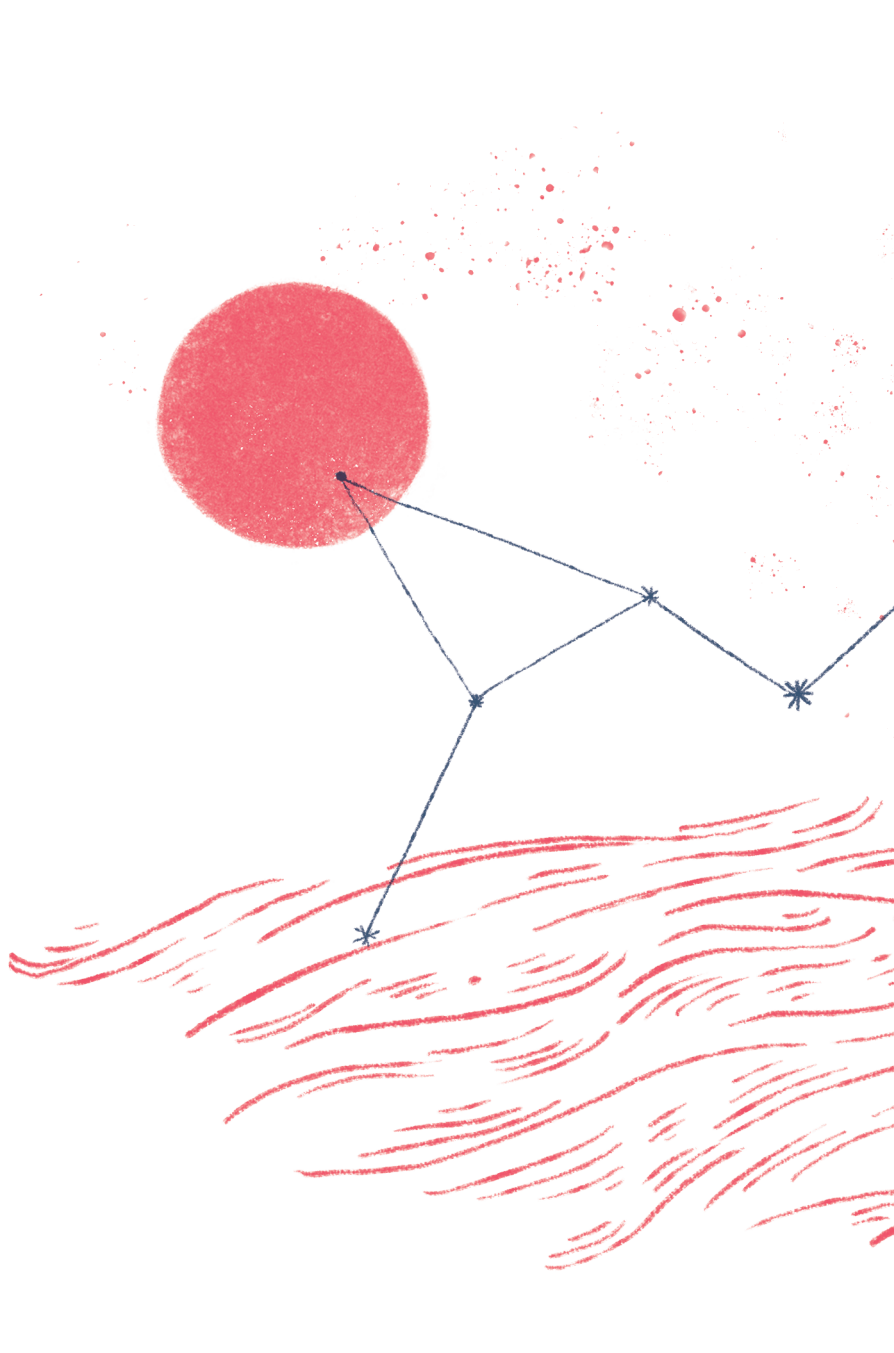


Se compreendermos a origem das palavras “gratidão” e “obrigado”, talvez reconheçamos a grandiosidade desse sentimento e da atitude que o acompanha. Em uma comunidade de ascendência iorubá, a palavra “*dupé*” (“obrigado”) nos é ensinada desde os primeiros passos rumo ao “sacerdócio”, pois a referida palavra está diretamente relacionada com “*opé*” (“gratidão”). O sentimento de gratidão forma uma ligação de afetividade consciente. Afinal, “obrigado” tem origem no latim *obligare*, que significa “para unir”.

Quando, portanto, um muito obrigado é dito para alguém, elos estão se formando em uma corrente de amizade e cooperação mútua.

## MÃE STELLA DE OXÓSSI

Doutora honoris causa pela Universidade Federal da Bahia e ocupante da cadeira 33 da Academia de Letras da Bahia, Maria Stella de Azevedo Santos é uma das mães de santo mais prestigiadas do Brasil. Nasceu em Salvador no dia 2 de maio de 1925 e foi iniciada no candomblé aos catorze anos. É defensora dos direitos humanos e uma referência no combate à intolerância religiosa e ao racismo. É autora de diversos livros e colabora constantemente com jornais e periódicos. O trecho apresentado foi retirado do texto “Quanto custa um ‘muito obrigado’?”, de sua autoria, publicado numa revista universitária.





*A gratidão é o  
vinho da alma.  
Vá em frente.  
Embriague-se!*

## ATRIBUÍDO A RÛMÎ

Filósofo, poeta e místico, Rûmî nasceu em Balkh, no atual Afeganistão, e morou grande parte de sua vida na Turquia. Também conhecido como Jalâl ad-Dîn Muhammad Balkhî, viveu de 1207 a 1273. É considerado um dos maiores poetas do mundo. Para se ter uma ideia da dimensão de sua obra, em honra a seu 800º aniversário, 2007 foi declarado o “ano internacional de Rûmî” pela Unesco. O *Masnavi*, o chamado “alcorão persa”, é uma das mais importantes coletâneas de poesia de todos os tempos. Rûmî defendia a tolerância, a música, o bom humor e convidava todos a experimentar a alegria da comunhão com o divino.







A gratidão é a virtude  
das almas nobres.

## ATRIBUÍDO A ESOPPO

Esopo, que viveu na Grécia por volta do século VII a.C., foi um dos muitos contadores de histórias da Antiguidade. Segundo o historiador grego Heródoto, Esopo foi escravo do filósofo Xanto. Em suas fábulas, recheadas de condutas e normas de boa convivência, animais se comportam como humanos. Muito populares na Grécia, as fábulas foram citadas por filósofos como Platão e Aristóteles e serviram de inspiração a inúmeros escritores no decorrer dos séculos.