La gratitud, intercambio de benevolencias

escrito por Ignacio Ilundain | 13 febrero, 2021

Gratitud es el nombre de un sentimiento teñido y atravesado por la alegría que se despierta ante la conciencia de haber recibido un bien. Es también nombre de una actitud necesaria en la vida que se mueve siempre en ese constante paso del hacer y del recibir. Guardar memoria de los bienes recibidos que posibilitan nuestra vida, su desarrollo, alimenta esa actitud de gratitud que es actitud de reconocimiento ante los donantes que nos hacen ser, que nos apoyan, nos ayudan a crecer.

Analicemos en sus dimensiones básicas esta realidad fundamental de la vida humana.

Percepción del beneficio recibido

Todo sentimiento o emoción se despierta tras la percepción de algo de la realidad que nos toca. Las amenazas percibidas como tales causan miedo, lo aburrido causa impaciencia, el percibir un bien para la persona que queremos, alegría. Siempre hay una percepción ("creencia" que diría la filósofa Martha C. Nussbaum) que revela la dimensión intencional de la vida afectiva, el referirse a algo de la realidad. Nos podremos equivocar cuando tal realidad no era en verdad una amenaza, por ejemplo, pero en el momento anterior yo creía que sí, y por eso tenía miedo.

La percepción que despierta (o debería despertar, ya hablaremos de esto) el sentimiento de gratitud es la percepción de un **bien**, y que ese bien nos es dado, otorgado, **regalado**.

Que lo que recibamos lo consideremos como un verdadero bien para nosotros es un asunto complejo, muy relativo a la

situación de cada uno: sus convicciones, expectativas, biografía… Estoy convencido de que hay bienes verdaderamente humanos, por lo tanto, universales, bienes para todos. Hay ejemplos claros: la salud, el reconocimiento de nuestra valía, el saber, el alimento…

Aunque nuestras ideas y convicciones tengan carácter universal, la vida se vive siempre en circunstancias concretas y con unas actitudes adquiridas en las que el **juicio sobre el carácter de bien** de algo que estemos viviendo puede ser variado. Vamos dos amigos paseando y nos encontramos con un tercero. La amistad es un bien humano, es un gran bien, todos queremos tener amigos. Pero ahora, en este momento, me molesta encontrarme con ese amigo porque si nos detenemos se corta una conversación interesante, nos hará llegar más tarde a… Ahora, me molesta que mi amiga se alegre del encuentro… Un suceso tan sencillo como este (encontrarse con alguien por la calle) es algo que tiene muchas facetas como las que he empezado a apuntar.

Nos alegramos cuando experimentamos un bien, tanto si es propio como si lo vive la persona a la que queremos. Y esa alegría forma parte de la gratitud. Y si algo despierta nuestra **alegría** es lo que experimentamos como un bien, sin reflexionar mucho. Tenemos ideas, convicciones y, sobre todo, deseos. Si el bien despierta nuestra alegría (que es una clase de placer) es que ese bien satisface un deseo, patente o latente. ¿Y qué se añade en la gratitud a la mera alegría?

Un bien que es un regalo

Solo habrá gratitud si se percibe un bien. Pero esto solo es insuficiente: hace falta juzgar como regalo aquello que recibimos. Hace buen tiempo justo el día en que quería hacer una excursión; me toca un premio en un sorteo; me encuentro con un amigo de manera imprevista; hoy está muy sabrosa la comida, mejor que otros días…

Estos ejemplos de realidades sencillas tienen en común que el bien con el que nos encontramos no es “hecho” por nosotros. Lo juzgamos de maneras diferentes: es una suerte; es algo que depende de multitud de factores cuya conjunción no dominamos pero que hoy se han dado juntas; es un regalo de Dios… Eso que es un verdadero bien para mí (la comida, el encuentro con el amigo, el buen tiempo) no es algo que yo haya realizado del todo. Hay un más que no es originado por nuestra acción. Y ese **más**, es el que muestra el carácter de regalo.

Pero para que lo consideremos así, no solo es necesario ver ese más. Hay otra variable que tiene que ver con nuestra disposición, nuestra actitud ante lo real. Y aquí entra la idea de **merecimiento**.

El reconocimiento de algo como regalo puede chocar con la idea de justicia. La justicia hace referencia al bien debido a cada uno (dar a cada uno lo suyo). Hay dos situaciones básicas: pretendemos ser justos con otros, y que los otros sean justos con uno mismo. En este segundo caso, tenemos conciencia de que hay algo debido que se nos tiene que satisfacer: la experiencia de justicia es aquí la experiencia de una exigencia (de justicia), de un derecho. De un merecimiento que podemos hacer valer.

Si está muy arraigada en nosotros la idea de derecho, podemos llegar al extremo de creer que somos merecedores de todo bien recibido. Que siempre se trata de un acto de justicia. Y así se oscurece la idea de regalo y, por lo tanto, no tenderé a sentir verdadera gratitud.

Parece que se puede establecer una correspondencia entre la conciencia de la gratuidad de lo que recibo y ese más que define el bien recibido. Ese más que se manifiesta incluso cuando es un acto de justicia del cual soy merecedor dado que no está en nuestro poder el bien recibido. Nos atienden bien en un comercio (lo cual merecemos no solo porque seamos clientes sino porque somos personas) y a veces damos las

gracias. He pagado por lo que he comprado (tanto la mercancía como el ser atendido), me han tratado con respeto (lo cual no debería extrañar, debería ser lo normal) pero, a la vez, puedo juzgar que la atención prestada, la buena disposición de la persona que atiende, no yendo más allá de su obligación (es de justicia) alberga ese más: el reconocimiento de mi dignidad, el no ser tratado como mero cliente aunque no hubiese comprado. Ese más intrínseco en el acto de justicia es lo que agradezco.

En realidad, todos dependemos de los demás: el ideal de autosuficiencia total no es realizable (ni deseable). Por eso, la idea antigua de humildad en la que reconocemos nuestra limitación, nuestro no poderlo todo, está en la base de la actitud agradecida. Es la misma base de la confianza, tan necesaria también en la vida social.

Recibir un regalo

Y ¿cómo se recibe un regalo? La actitud de **apertura** que exige el recibir un regalo forma parte de la actitud agradecida. Recibir bien un regalo, recibirlo como bien, y no como "regalo envenenado", es recibirlo sin suspicacia. "¿Qué querrá al regalarme esto?" decimos a veces. Si fuese verdad, por parte del donante no habría regalo, sino solo apariencia de hacer un regalo. Como un regalo crea una deuda (de agradecimiento), estamos "comprando" esa deuda al hacer ese presente. Esto ocurre, ciertamente: intentamos "comprar" el cariño, la lealtad…

Pero a veces también existe la **gratuidad**. Hay regalos desinteresados. Es triste si pensamos que esto no existe, o porque no hay personas que actúen con gratuidad en nuestro entorno, o porque yo crea que siempre hay un interés oculto cuando en realidad no lo hay.

Se ve, por lo tanto, que la **intención** del donante (que puede no ser clara para nosotros) es una dimensión propia de la

percepción del bien como regalo. Agradecemos no solo lo que se nos da: **se agradece el hecho de dar**, la acción de dar.

Que la acción sea el regalo a veces queda claro porque el bien recibido es la misma acción de la que somos destinatarios. Si nos ayudan cuando nos caemos, si nos acompañan cuando tenemos miedo o sentimos una soledad forzada, si nos dan un consejo sensato, o una buena idea. Esta intención del donante, esta intención gratuita atraviesa el bien recibido, sea tanto cosa o servicio, y es constitutiva de su carácter de regalo. Por eso decimos a veces: "te agradezco, sobre todo, el que hayas pensado en mí al comprar esto, que hayas tenido en cuenta mis gustos…".

Cuando la gratuidad es real y yo soy el beneficiario, se exige una actitud de apertura congruente con la gratuidad. Nuestra subjetividad debe tener la misma forma de apertura que la entrega que define el acto del regalo. Eso supone salir de nosotros mismos, despertar como nos enseña Platón con la alegoría de la caverna. Recibir un regalo es un acto: **recibir es acoger**, no es mera pasividad. Y ese recibir sin suspicacia exige confianza en la intención del donante. Debería ser fácil saber recibir: con apertura alegre, con confianza.

Respuesta: acción de gracias

Todo sentimiento tiene una dimensión conativa. Todo sentimiento es emoción en el sentido de que hace mover (*emovere*). Cada sentimiento impulsa a obrar de una manera (luego decidiremos si obramos así o no). Los sentimientos positivos inclinan a unirse, a acercarse, a permanecer junto a aquello que despierta ese sentimiento. Y los negativos a lo contrario, a apartarse.

Siendo la gratitud un sentimiento asociado a la alegría, por sí misma, inclinará a acercarse. A la cosa recibida (si es el caso) que guardaremos y, sobre todo, a la persona del donante.

La obra propia de la gratitud es la **“acción de gracias”** que puede revestir formas diferentes. Y la alegría del recibir se extiende a esta acción que la persona agradecida realizará: el hecho de decir “gracias”, el corresponder con otro regalo, con un favor…

El que recibe se sentirá en deuda. Por eso a veces no queremos recibir. Pero si aceptamos nuestra condición finita pagar esa deuda es, sobre todo, algo alegre. Es cierto que la deuda nos puede pesar, y ahí se asociará a algo emocionalmente negativo. Pero habría que revisar por qué nos pesa. Ser finitos es nuestra condición: no lo podemos todo, dependemos unos de otros, nuestra autonomía es posibilitata, referida a los otros, a lo otro.

Y desde el punto de vista moral hay una **asimetría**. Dar gracias es un deber (“es de bien nacidos ser agradecidos”) que el donante no puede exigir (aunque sí desear que ocurra). La gratuidad no espera una retribución: doy por el bien del otro, no por el mío (su bien es mi bien).

Este dar gracias, este vivir la gratitud puede llegar a convertirse en una actitud existencial, vital. Y la persona agradecida habrá forjado una adecuada disposición para recibir plenamente.

Recibir, como decíamos antes, es un acto ya que requiere de una forma de apertura que hay que forjar. Recibir no es mera pasividad, un mero no hacer. Es acoger lo que no está del todo en nuestro poder y nos hace ser más.