

Alejandro Mumbrú Mora

# La experiencia de la gratitud como experiencia religiosa

**RESUMEN:** Nuestro texto reflexiona sobre la gratitud como experiencia religiosa. En primer lugar, indicamos en qué sentido puede pensarse la gratitud en términos de experiencia y presentamos una interpretación temporal de la misma. Una vez realizadas estas consideraciones, diferenciamos dos tipos de gratitud en función de su carácter interpersonal o transpersonal, para centrarnos en la gratitud transpersonal como lugar desde el cual plantear una concepción no trascendente del hecho religioso. Por último, esbozamos algunas de las implicaciones políticas de la gratitud.

**PALABRAS CLAVE:** Gratitud, Temporalidad, Religión, Política

## The experience of gratitude as a religious experience

**ABSTRACT:** Our paper reflects on gratitude as a religious experience. First, we show in what sense gratitude can be understood in terms of experience and we outline a temporal interpretation of it. Once these considerations have been made, we differentiate two types of gratitude based on their interpersonal or transpersonal character, to focus on transpersonal gratitude as a place from which it is possible to propose a non-transcendent conception of religion. Finally, we present some of the political implications of gratitude.

**KEYWORDS:** Gratitude, Temporality, Religion, Politics

---

Artículo [SP] | ISSN: 2386-3994 Recibido: 28-febrero-2021 | Aceptado: 30-junio-2021

## Interpretación temporal de la experiencia de gratitud

El principal objetivo de este escrito es realizar un análisis descriptivo de los elementos constitutivos de nuestra experiencia de la gratitud. En cuanto experiencia vivida, nos movemos en el campo de una subjetividad polarizada en sujeto cognoscente y sujeto conocido. En este sentido, en nuestro esfuerzo por conocernos a nosotros mismos, asistimos a una constante escisión en el seno de la subjetividad, una separación entre el yo-que-conoce y el yo-a-conocer que nos

► **Alejandro Mumbrú Mora**, Departamento de Filosofía, Universitat Autònoma de Barcelona, España. **Autor de correspondencia:** (✉) [alejandro.mumbru@uab.cat](mailto:alejandro.mumbru@uab.cat) — [iD http://orcid.org/0000-0002-0397-9504](http://orcid.org/0000-0002-0397-9504).

permite plantear la posibilidad de un fundamento previo a esta partición.<sup>1</sup> Esta escisión de la conciencia establece el marco de nuestra experiencia en cuanto tiempo vivido: por un lado, el ideal de una unidad perdida (el pasado como nostalgia o lamento) y, por otro, el incesante esfuerzo por recuperarla (el futuro como esperanza o angustia)<sup>2</sup>. La gratitud puede orientarse tanto al pasado como al futuro, pero no requiere de ninguna de las dos direcciones temporales para tener lugar, siendo así que permite su análisis como fenómeno que remite fundamentalmente al momento presente.

Podemos añadir una distinción más que atañe a los distintos niveles posibles de análisis: la gratitud es aquella emoción o sentimiento que nace en el contexto de las relaciones con otras personas (gratitud interpersonal) o como una experiencia o disposición existencial, esto es, una determinada relación del individuo consigo mismo y con el todo de la existencia (gratitud transpersonal). En este segundo sentido, la gratitud tendría que ver con una determinada manera de instalarse en el mundo. Para expresarlo en otros términos: la reflexión sobre la gratitud como relación interpersonal se mueve en el ámbito de lo empírico (de ahí que se la pueda caracterizar como emoción, sentimiento o virtud) mientras que lo que aquí proponemos es situar la reflexión en aquel «más allá que es previo» a la donación del objeto (la gratitud como disposición existencial por la que nos hallamos en un estado de abierto en relación al todo de la existencia), el ámbito de lo trascendental en sentido fenomenológico.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Nuestra comprensión de la noción de experiencia se basa en las discusiones filosóficas suscitadas en la recepción de la obra de Kant y, muy especialmente, en la reflexión sobre la naturaleza del juicio (*Ur-teil*) y la posibilidad de un pleno autoconocimiento del yo desarrollada por F. Hölderlin en el texto «Juicio y ser» (1795). Al respecto, cf. Hölderlin 1997, pp. 27-28.

<sup>2</sup> Expresado en las palabras de Hölderlin: «La dichosa unidad, el ser, en el único sentido de esta palabra, está perdida para nosotros y no quedaba más remedio que perderla si para alcanzarla teníamos que esforzarnos, luchar por ella. Nos separamos violentamente del apacible *Hen Kai Pan* del mundo a fin de volver a crearlo con nuestras propias fuerzas. Hemos caído en disensión con la naturaleza y lo que antes, tal como se podría pensar, era Uno, ahora lucha en su propio seno, y señorío y vasallaje alternan en ambos lados. A menudo nos parece como si el mundo fuera todo y nosotros nada, pero también a menudo nos parece como si nosotros lo fuéramos todo y el mundo nada. También Hiperión se debatía entre ambos extremos. Terminar con ese eterno debate entre nuestro Yo y el mundo, volver a restablecer la paz de las paces, ésa que es mayor que toda razón, reunirnos con la naturaleza en un todo único e infinito, ésta es la meta de todas nuestras ansias y aspiraciones, querámoslo admitir o no» Hölderlin 1989, pp. 147ss.

<sup>3</sup> Nos servimos de la definición que ofrece M. Heidegger de la naturaleza de la reflexión

## La gratitud interpersonal

Una aproximación intuitiva a la experiencia de la gratitud reconoce la existencia de un sujeto que está agradecido a alguien por alguna cosa, de manera que de entrada cabe distinguir tres elementos en la experiencia de gratitud: el beneficiario, el benefactor y el beneficio (el don).

En la gratitud, se da el reconocimiento de alguna cosa que nos viene dada sin que la donación implique deuda alguna. En la gratitud se percibe el beneficio obtenido, sintiéndonos libres de toda carga en la medida en que no existe la expectativa de un comportamiento recíproco por parte del benefactor que deba traducirse en el retorno del beneficio recibido. Esta gratitud del don implica el reconocimiento de un beneficio que se nos podría haber negado. La gratitud se basa en un pensamiento contrafáctico: nace cuando nos damos cuenta de las diversas opciones o caminos que podrían haberse dado y reconocemos el curso que ha acabado teniendo lugar como resultado de la acción benevolente de un benefactor.

Es decir, un ingrediente esencial del fenómeno de la gratitud es la atribución por parte del beneficiario de una intención desinteresada en aquel que realiza el don. Y subrayamos el término «atribución», ya que la intención podría estar motivada por un interés oculto o haberse producido de manera azarosa. Ahora bien, el acto de gratitud no puede ser forzado sin que se falsee y pervierta completamente su naturaleza. Asimismo, la gratitud requiere la plena aceptación del don recibido: no hay gratitud si uno no quiere recibir aquello que se le da, incluso si es de manera benevolente.

Decíamos que en el sentimiento de gratitud se reconoce la donación de algo que se considera como beneficioso, esto es, reconocemos el don como intrínseca u objetivamente valioso. Mas, que sea positivo o beneficioso no implica que el don deba ser placentero. Una experiencia traumática, dolorosa o que requiera de esfuerzo para sobrellevarla puede también ser objeto de gratitud en la medida en que nos aporta un cambio en la mirada; así, algo negativo puede no ser un bien, pero considerarse valioso.

---

transcendental entendida como la posibilidad de un «referirse a...» que es previo a toda relación particular al ente, esto es, la posibilidad de una síntesis *a priori*; cf. Heidegger 1986, p. 15.

En resumen, en el fenómeno de la gratitud interpersonal debe darse el reconocimiento de la recepción de algo que es percibido como beneficioso por parte de alguien que realiza la donación de manera desinteresada, algo que es valorado por parte del receptor y que le lleva a expresar gratitud.<sup>4</sup>

### La gratitud transpersonal

Una fenomenología de la gratitud reconoce dos direcciones intencionales: estar agradecido a alguien (el benefactor) por alguna cosa (el beneficio o don). Ahora bien, en contra de lo que se podría pensar de entrada, la experiencia de la gratitud puede tener lugar sin que sea necesario dirigirla hacia ningún objeto o persona en concreto, de manera que el análisis quede enmarcado en la relación misma beneficiario-don. Mas, para poder llevar a cabo esta descripción es necesario distinguir entre la dimensión interpersonal y transpersonal de la gratitud. Esta distinción permite justificar el carácter eminentemente antropológico de la gratitud, no como sentimiento de reconocimiento por el beneficio recibido (un fenómeno que hallaríamos también en el reino animal) sino como disposición anímica fundamental en relación al todo de la existencia.

Esta diferencia en el fenómeno de la gratitud aparece bien reflejada en los términos ingleses «thankfulness» y «gratefulness», que podríamos traducir por «agradecimiento» y el hecho de «estar agradecido», respectivamente. El primero, el «agradecimiento», recoge la dimensión interpersonal de la gratitud, donde el beneficiario y el don son reconocidos. El segundo, el hecho de «estar agradecido», estaría más cercano al agradecer transpersonal en cuanto estado de recepción o estado de abierto. La gratitud en este segundo sentido es una experiencia precognitiva, un sentimiento de comunión, próximo a la experiencia mística.

En la experiencia de gratitud que describimos no hay ninguna relación causal entre el don y aquel a quien deberíamos agradecer por el beneficio concedido. Porque no hay persona a quien retornar el don, la presencia no se vive como una deuda. En aquellas religiones donde se piensa en términos de creación por parte de un Dios personal que es causa trascendente del mundo, la magnitud de aquello que se nos da (la vida, el mundo) es tan grande que la reciprocidad se torna imposible. Es tanta la deuda que la existencia se amara de culpa ante la

---

<sup>4</sup> «All three components of gratitude resonate together in the French expression *Je suis reconnaissant* (I am grateful)—I recognize (intellectually), I acknowledge (willingly), I appreciate (emotionally). Only when all three come together is gratitude complete»; cf. David Steindl-Rast, 2001, p. 283.

imposibilidad de retornarla, un vivir escindido en el vano intento de retornar lo imposible donde podríamos hallar el origen del nihilismo.

Otro ejemplo de relación desigual es la que se da entre padres e hijos. El don de la existencia es irretornable y para que se pueda estar agradecido no debemos percibir que se nos exige nada, ya que la deuda es tan grande que nunca podría ser retornada, de manera que las acciones que realicemos procederían de la culpa. Sucede algo similar si se percibe la donación como algo inmerecido, algo que puede darse en personas con diversidad funcional o enfermos de larga duración que requieren de una atención constante, ya que en ellas se puede dar una mezcla de gratitud con sentimientos de culpa, vergüenza, frustración y/o inferioridad. De ahí que se deba pedir permiso antes de hacer un regalo, ya que los regalos obligan. De hecho, el resentimiento y la gratitud son sentimientos opuestos, en la medida en que el resentido vive en el retorno permanente de una afrenta pasada mientras que el agradecido vive en comunión con el presente<sup>5</sup>.

Existen diversas maneras de intentar retornar este don impagable que pueden explicar algunas formas de la vida religiosa (algo que no implica suponer que sean nacidas del resentimiento): dedicar la vida a los demás, tener cura de aquello que nos es dado (el cuerpo, la vida, la naturaleza) o la oración, por medio de la cual permanecemos en la memoria del don. Este es el sentido ceremonial de las ofrendas y sacrificios: la acción de gracias. Desde este punto de vista, porque no hay nadie a quien retornar el don de la existencia, desaparece el sentimiento de deuda ya que no hay reciprocidad posible, y es en este contexto donde puede plantearse una religiosidad inmanente. Es decir: la gratitud en este segundo sentido justificaría una determinada concepción de la religión en la que se da una trascendencia que permanece en la inmanencia de la presencia.

La gratitud transpersonal presupone una crítica a todo antropomorfismo y a toda comprensión en términos teleológicos de nuestra relación con la existencia: no debe interpretarse el universo como dispuesto en función de nuestra especie. El universo no nos debe nada. Expresado, en otros términos: la gratitud como estado de apertura existencial reconoce la contingencia de la existencia y la ausencia de toda causalidad final. Permanecemos en la inmanencia misma. Y, en la medida en que dejamos de concebir la vida como algo a justificar o de lo que

---

<sup>5</sup> Este carácter del resentimiento se trasluce bien en la palabra alemana «nachtragen» que, literalmente, implica un volver a traer (lo ya pasado).

debemos extraer el máximo beneficio o rendimiento posible, puede entenderse la gratitud como una celebración: cantamos la presencia, algo que se da por medio del arte (en la poesía, el cine o la fotografía).<sup>6</sup> En el juego, la meditación, el silencio, el amor, el sexo y la experiencia estética encontramos esta celebración de la presencia por la que detenemos la cuenta atrás de nuestra existencia, un desafío a/de nuestra finitud que es percibido como desperdicio de la vida desde la lógica del cálculo y el intercambio pero que, desde este otro punto de vista, supone su plena aceptación. La experiencia de la gratitud tiene que ver con un demorarse en la presencia.

Por todo lo dicho, podemos afirmar que la gratitud transpersonal requiere/produce una transformación de la mirada que deja las cosas como están, que comprende y acepta. No se deben confundir no obstante los términos aceptación y resignación, puesto que aquel que se resigna en el fondo desea que las cosas sean de un modo distinto siendo consciente de la imposibilidad de cambiarlas, mientras que aceptar implica querer que el orden sea tal y como de hecho es.

### **La dimensión política de la gratitud**

La gratitud nos obliga a ser humildes puesto que constatamos que no somos plenamente autosuficientes y que requerimos de los demás para vivir, esto es, apercibimos la necesidad de una vida en común. Es cierto que se puede apreciar el don como una alusión a la propia impotencia, y puede haber miedo a quedar en una situación de inferioridad o sometimiento. Este hecho, considerar a algunos individuos en disposición de dar y otros de recibir, puede crear o perpetuar una cierta estratificación social. Ahora bien, no estamos obligados a aceptar la donación puesto que para que lo sea debe reconocerse una intención altruista y desinteresada. Es decir: una genuina relación de gratitud excluye todo sometimiento. Aquello que se recibe y acepta de manera voluntaria establece un vínculo con el benefactor que no puede entenderse en términos de deuda sino de

---

<sup>6</sup> «Brother David Steindl-Rast has proposed (...) that the study of gratitude be divided into two different subjects: thankfulness, which has roughly the structure that I have been attributing to gratitude, and gratefulness, which is a «precognitive thrill of being», an overwhelming generalized objectless joie de vivre that he takes to be common to all the religions. Gratefulness, by his account, is not to anybody or for anything»; Robert C. Roberts, 2001, p. 71 ss.

comunidad, conforma un sentimiento de pertenencia, un estar dispuesto o abierto a devolver el don (aun cuando no nos sintamos obligados).<sup>7</sup>

Por otro lado, la relación de gratitud no se da como satisfacción de una necesidad, no nace de la carencia: no es la paz que resulta de la satisfacción de una necesidad. En la medida en que esta relación no responde a necesidades ni relaciones instrumentales, es posible descubrir una relación diferente consigo mismo, con los demás y con el mundo. Por medio de la gratitud puede darse una transformación de la realidad ya que permite establecer una relación no instrumental con la naturaleza y los otros.<sup>8</sup> Expresado en otros términos: un mundo carente de gratitud sería aquel en que nos veríamos convertidos en meros medios o instrumentos. Por el contrario, en el acto de donación gratuita, aquel en el que se nos da algo porque sí, podemos reconocer nuestro propio valor como fin ya que la donación se ha realizado por mor de nosotros mismos.

He aquí algunas de las implicaciones políticas de la gratitud.

## Conclusión

En el presente texto hemos reflexionado sobre la experiencia de la gratitud, indicando la posibilidad de pensar una determinada manera de relacionarnos con nosotros mismos y con la totalidad de la existencia por la que no cabe presuponer la existencia de benefactor alguno (gratitud transpersonal). Esta disposición existencial permite plantear una aproximación inmanente al hecho religioso y abre un sugestivo campo de exploración en relación a las implicaciones políticas de la gratitud.

Hasta aquí, el trecho recorrido es claramente inferior al que asoma ante nuestros pies. De entrada, una de las cuestiones que debe desarrollarse con más

---

<sup>7</sup> El sentimiento de gratitud perdura tras el final efectivo de una relación. Es el recuerdo del beneficio recibido aquello que posibilita el vínculo social y la historia: «Gratitude, as it were, is the moral memory of mankind», G. Simmel, 1996, p. 45.

<sup>8</sup> De ahí que el sentimiento de gratitud transpersonal se dé con mayor facilidad en el medio rural que en el urbano, ya que en el primero somos más conscientes de la contingencia de nuestra existencia y del carácter de donación de todo lo real. En la ciudad, donde lo que comparece resulta de la acción humana, se corre un peligro mayor de endiosarse y pensarnos el centro de la existencia. Una apreciación agradecida del campo requiere que no lo miremos con ojos urbanos, esto es, desde el prisma de una racionalidad instrumental por la que «el campo es la distancia para atravesar. Lo que se ve de soslayo a través de la ventanilla para mantener la ficción de que existen ciudades distintas»; M. Badal 2017, p. 19.

detenimiento es el presupuesto de la existencia de una constitución universalmente válida de la gratitud. Esta mirada atemporal debe hacerse cargo de las críticas que proceden de planteamientos que subrayan la condición histórica de nuestro conocimiento. Por indicar tan sólo un ejemplo, la comprensión aristotélica de la gratitud rechaza considerarla como virtud ya que se trata de una relación desigual por la que el beneficiario se ve sometido al yugo de la deuda.<sup>9</sup> Otra de las cuestiones que debe tratarse con mayor profundidad tiene que ver con el problema del mal: ¿hasta qué punto es posible una disposición existencial agradecida con respecto a una realidad que dista muchas veces de ser percibida como buena?<sup>10</sup>

Estos son algunos de los asuntos que marcan el camino a seguir.

**Conflicto de intereses:** El autor declara que no tiene ningún posible conflicto de intereses. **Aprobación del comité de ética y consentimiento informado:** No es aplicable a este estudio. **Contribución de cada autor:** A.M.M. confirma que ha conceptualizado, desarrollado las ideas y escrito el trabajo como único autor y ha leído y aprobado el manuscrito final para su publicación. **Contacto:** Para consultas sobre este artículo debe dirigirse a: (✉) alejandro.mumbru@uab.cat

#### Referencias

- Aristóteles (1998). *Ética Nicomáquea*, [trad. de Julio Pallí], Madrid: ed. Gredos.
- Badal, Marc. (2017). *Vidas a la intemperie. Nostalgias y prejuicios sobre el mundo campesino*, Oviedo/La Rioja: Pepitas & Cambalache.
- Bernabé Valero, Gloria. (2014). *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*, La Laguna (Tenerife): Cuadernos de Psicología/01, Sociedad Latina de Comunicación Social.
- Camus, Albert. (1995). *El verano. Bodas*, [trad. de Alberto Luis Bixio], Barcelona: Edhasa.
- Heidegger, Martin (1986). *Kant y el problema de la metafísica*, [trad. de Gred Ibscer Roth], México: Fondo de Cultura Económica.
- Hölderlin, Friedrich. (1989). *Hiperión. Versiones previas*, [trad. de Anacleto Ferrer], Madrid: ed. Hiperión.
- Hölderlin, Friedrich. (1997). *Ensayos*, [trad. de F. Martínez Marzoa], Madrid: ed. Hiperión.
- Roberts, Robert C. (2001). "The Blessings of Gratitude: A Conceptual Analysis". En *The Psychology of Gratitude*, editado por R. A. Emmons y M. E. McCullough, New York: Oxford University Press, pp. 58-78.
- Simmel, Georg. (1996). "Faithfulness and gratitude". En *The gift: An interdisciplinary perspective*, editado por A. E. Komter, Amsterdam: Amsterdam University Press, pp. 39-48.
- Steindl-Rast, David. (2001). "Gratitude as Thankfulness and Gratefulness". En *The Psychology of Gratitude*, editado por R. A. Emmons y M. E. McCullough, New York: Oxford University Press, pp. 282-290.

---

<sup>9</sup> Aristóteles, 1998, libro IV, cap. 3.

<sup>10</sup> A. Camus plantea entender el mal en forma de enigma, de algo que debe comprenderse e incluso sostiene la necesidad «de celebrar la vida hasta en el sufrimiento», puesto que no hacerlo sería la mayor expresión de nihilismo; A. Camus, 1995, p. 34-35.

Von Hildebrand, Dietrich. (1980). *La gratitud*. Madrid: ed. Encuentro.

#### Información sobre el autor/a/es

► **Alejandro Mumbrú Mora** es profesor de Filosofía moderna en la Universitat Autònoma de Barcelona. Es Doctor en Filosofía por la Universidad de Barcelona. Ha realizado estancias de investigación en las universidades de Colonia, Berlín y Jerusalén. Cuenta con la publicación de varios artículos y resecciones sobre autores modernos y del Idealismo alemán (Spinoza, Fichte, Kant, Hölderlin). Es el editor del volumen colectivo *Huérfanos de Sofía. Elogio y defensa de la enseñanza de la filosofía* (Madrid: Fórcola, 2014) y codirector de la revista *Enrahonar. An International Journal of Theoretical and Practical Philosophy*. **Contacto:** Departamento/Instituto..., Universidad... Calle/Avenida nº.... Código Postal, Ciudad, Comunidad/Estado/Provincia, País. — (✉): alejandro.mumbru@uab.cat. —  <http://orcid.org/0000-0002-0397-9504>.

#### Como citar este artículo

Mumbrú Mora, Alejandro (2021). «La experiencia de la gratitud como experiencia religiosa». *Analysis* 29: pp. 1-9