

ESTUDIO / STUDY

RECIBIDO / RECEIVED

26 de enero de
2026

ACEPTADO /
ACCEPTED

11 de marzo de
2026

PÁGINAS / PAGES

De la 93 a la 112

ISSN / ISSN

2386-2912

Autor / Author

SÁNCHEZ GONZÁLEZ, Elena

Universidad Complutense de Madrid

La gratitud como razón y corazón de una vida lograda

Gratitude: the reason and heart of a fulfilled life

Resumen

La riqueza del ser humano es infinita. Somos un conjunto de potencialidades inagotables por explorar, conocer y amar. Sin embargo, compartimos universalmente una certeza y un anhelo: la vida nos es dada y queremos encontrar en la felicidad el sentido de nuestra vida. Sin embargo, ¿de qué forma uno puede ser consciente de que la vida nos ha sido dada sino es por medio del agradecimiento? ¿De qué forma la gratitud nos acerca a nuestra ansiada vida lograda? ¿Cómo vertebra nuestras relaciones humanas? En este artículo, se pretende analizar el concepto y origen de la gratitud y su sentido en la búsqueda de una vida lograda, entendiendo que es un fenómeno relacional y que se parte del reconocimiento de un tú y un yo. Un “nosotros” como forma de comprender mejor nuestra existencia humana: necesidad incondicionalmente al otro.

#agradecimiento, #gratitud, #don, #vida lograda, #encuentro

Abstract

The wealth of human beings is infinite. We are a set of inexhaustible potentialities to explore, know and love. However, we universally share a certainty: life is given to us, and we want to find the meaning of our life in happiness. However, how can we be aware that life has been given to us if not through gratitude? How does gratitude bring us closer to our long-awaited achieved life? How does the encounter of human beings structure our relationships? The aim of this article is to analyze the concept and origin of gratitude and its meaning in the search for a successful life, understanding that it is a relation phenomenon. It is based on the recognition of others as a gift for my personal growth. A “we” is the best way of understanding our human existence: I unconditionally need the others.

#gratitud, #gift, #fulfilled life, #encounter

1. Introducción

El mundo revela su belleza a través de las conversaciones de quienes lo habitan. Ellas son el refugio y reflejo más puro de quiénes necesitan contar su historia. Ahí damos con un primer destello de luz: nuestra historia es necesariamente narrativa y no solamente descriptiva. Por eso, me gusta pensar en que todas nuestras conversaciones están inacabadas y que es la propia vida quien las va modelando, en función de unas circunstancias que no elegimos y sus entramados de relaciones. Los rincones del mundo y más aún, del nuestro propio, escondían algunos secretos que se convirtieron en promesas. Entre ellas, reside la mayor certeza de nuestra existencia: somos promesa porque la vida nos es dada.

“La vida no nos la hemos dado nosotros, sino que nos la encontramos precisamente cuando nos encontramos a nosotros mismos”, decía Ortega y Gasset. Nos atrevemos, pues, a confiar en que la construcción de nuestra propia vida tiene tal riqueza que incluso puede aspirar al cumplimiento de nuestra plenitud como seres humanos. En esa búsqueda de las potencialidades inagotables del ser humano, nos sumergimos en una pregunta recurrente y universal: cuál es el sentido último de nuestra vida.

Me pregunto, entonces, de qué forma se puede aproximar uno a ese encuentro con el “sentido” tan ansiado. Qué nos mueve y sostiene. O quizá, será más acertado pensar en quiénes lo hacen. Dice Alfonso López Quintás (2003) que el sentido no es algo que el hombre pueda tener estáticamente como un objeto; sino que lo adquiere y posee dinámicamente, cuando entra en relación creadora con otras realidades. Así pues, cuando contemplamos esas realidades como elemento vertebrador de nuestra narración, se desvela la motivación sobre la que se sustenta esta investigación: la gratitud como razón y corazón de una vida lograda.

El agradecimiento brota de un encuentro continuo con el Bien, la Verdad y la Belleza. Tanto es así que es nuestra propia experiencia la que nos reafirma continuamente que solamente quien agradece es capaz de anclarse con mayor firmeza al momento presente, a la circunstancia donde se le pida estar y al lugar donde sienta que el mundo le reclama: allí es donde siempre la vida debería sucederse. Sin embargo, son las propias circunstancias y su característica incertidumbre, las que nos exigen tener una mirada atenta ante una realidad cada vez más cambiante y superficial, pero que nos ofrece, si sabemos cómo mirar, la posibilidad de asombrarnos ante su trascurso natural. Una realidad que no siempre se pliega a nuestros deseos más inmediatos, pero sí a los más fructíferos para la construcción de nuestra propia biografía.

Y aunque es tan solo una invitación y no una imposición, parece significativo y valioso pensar en esa posibilidad de mirar con perspectiva, amplitud y profundidad aquello que acontece a nuestros ojos. ¿Acaso no es el camino hacia dentro?

Ante la falta de reconocimiento de la gratitud como faro que guía, se abre un abismo. Podríamos llegar a pensar que todo nos es dado porque indudablemente nos lo merecemos y son bienes que nos pertenecen de forma natural. Ser los hijos y herederos de un mundo hecho “a mano” conduce a relacionarse con la realidad de forma peligrosa, llegando a frustrar nuestras expectativas.

Sin embargo, prefiero creer con esperanza y no con expectativas. La esperanza de entender que no hay tiempo para vivir sin alma y que cuanto antes cada uno encuentre la tierra fértil, más sabroso crecerá el fruto.

Encontrar nuestro lugar en el mundo exige, entre otras muchas tareas, hacer memoria. Esa vuelta a la raíz nos vincula creativamente con quiénes nos preceden y a quienes les debemos gran parte de lo que somos. Pere Casaldàliga lo recoge de una forma bella:

“Al final del camino me dirán:

¿Has vivido? ¿Has amado?

Y yo, sin decir nada,

Abriré el corazón lleno de nombres”.

A lo largo de mi vida, he ido bordando el corazón con infinidad de nombres que me han llevado a preguntarme sobre quiénes son los otros para mí y cómo contribuyen a la construcción de mi proyecto vital. Los dos primeros nombres son intrínsecos a mi ser: mis padres. Ellos son los protagonistas de un proyecto de amor que pasó de ser promesa a semilla; de potencia a creación. Y tras ellos, muchos otros que me han enlazado con lugares que me han visto crecer, huellas transitadas por senderos repletos de posibilidades y abrazos que han ido sosteniendo quién soy. Por ello, solamente entendiendo que la vida nos es dada, es razonable pensar que ese Alguien que nos la da tiene un papel relevante en la consecución y alcance de nuestra plenitud.

A lo largo del trabajo, se pondrá en relieve la relación entre la gratitud y su importancia en la construcción de una vida lograda, partiendo de la hipótesis central de que una es decisiva para la consecución de la otra.

Más que de estudio o artículo académico, prefiero hablar de viaje. Un viaje de dimensiones antropológicas que culmina un camino recorrido durante cuatro años de formación en la Escuela de Liderazgo Universitario (ELU)¹. Este artículo se enlaza fundamentalmente con tres módulos: el Módulo 3, “Persona y Libertad”, Módulo 4: “Ciencia y Tecnología” enfocado a su perspectiva más antropológica y el Módulo 7, “La cuestión de Dios”.

1 Programa de Formación impartido por la Universidad Francisco de Vitoria de cuatro años de duración compuesto por nueve módulos encuadrados en el ámbito de las Humanidades y transversales a las diferentes ramas de conocimiento.).

El siguiente artículo engloba una primera parte donde se define y explica el concepto de gratitud según definiciones de distintos autores que se complementan y nos acercan a una mejor comprensión de la cuestión a tratar. Se explicará la gratitud como actitud, virtud, gracia y acción. Así, junto con las condiciones que se tienen que posibilitar para que se experimente y sus principales componentes, se pondrán los primeros cimientos sobre los que se construirá el resto de la reflexión.

En un segundo momento, se detalla una breve aproximación de la gratitud desde una perspectiva científica y teológica. Existen investigaciones recientes que explican cómo la gratitud puede inducir cambios moleculares en nuestro organismo y nuestra salud. Sin embargo, no nos reduciremos únicamente a ellos para explicar por qué la gratitud es beneficiosa para la construcción de nuestra persona. La tendencia actual reduccionista neurobiológica del ser humano cuenta con el peligro de no querer indagar más allá de la cuestión científica y, a pesar de ello, nuestro corazón sigue anhelando que algo más allá de eso suceda. Hablaremos de la importancia del encuentro, de las realidades creativas y los vínculos interpersonales como vehículos para alcanzar nuestra plenitud, con los demás y con Dios.

Para finalizar, se afirmará que la gratitud sí es relevante en la vertebración de nuestras relaciones humanas y teorizaremos, según Alejandro Llano y Alfonso López Quintás, qué es la vida lograda. A través de sus vidas e, inevitablemente, de la mía, volveremos al punto de inicio: La gratitud como razón y corazón de una vida lograda.

2. La gratitud como forma de estar en el mundo

2.1 Definición y concepto

Somos seres de encuentro: necesitamos al Otro. Dicen que agradecer es abrazar con mil manos y es un alivio pensar que vivimos siempre abrazados a los demás, necesitados de los Otros. Es, en parte, gracias a esta premisa, por qué se debería despertar en nosotros el deseo de agradecer a quienes nos acompañan con su presencia, su tiempo, el bien que generan en la construcción de nuestra propia identidad. Cicerón enuncia que “la gratitud no solo es la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás”². Invita, entonces, a reflexionar si verdaderamente nuestro mayor deber es ser agradecidos.

La gratitud³, o capacidad de ser agradecido, nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, buenos, aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia (Peterson y Seligman, 2004; Emmons, 2007).

Las antropólogas Kristin E. Bonnie y Frans de Waal, que desempeñan su actividad profesional y docente en la Universidad de Emory, añaden que expresar agradecimiento requiere un compromiso mutuo entre “dar y tomar” y la habilidad de ser altruista en este esfuerzo recíproco.

2 “No hay deber más necesario, que el de dar las gracias.” Lo dijo Marco Tulio Cicerón (106 a.C.-43 a.C.), el Príncipe de los Oradores, como solían llamar -en los últimos años de la República romana- al Padre de la Patria.

3 Según el Diccionario de la Real Academia Española, la gratitud es el sentimiento que obliga a una persona a estimar el beneficio o favor que otra le ha hecho o ha querido hacer y a corresponderle de alguna manera.

No siempre recibimos lo que damos, pero lo que damos o cómo nos damos a los demás sí habla de forma significativa de nosotros mismos. Esa primera evaluación de aspectos positivos implica, por sí mismo, un reconocimiento valioso: soy protagonista de ese acto de donación y también soy receptor directo porque necesito reciprocidad. Por tanto, la gratitud es un fenómeno relacional: necesita un tú y un yo, ambos entregándose. Alejandro Llano lo afirma así: “el don de sí es el acto más noble que le es dado realizar al ser humano” (2017: 180).

El agradecimiento procede del vocablo latino “gratus” que significa “agradable” puesto que recibir un don agrada y suscita en nosotros gratitud. Dar las gracias, según Alfonso López Quintás, significa estar siempre en la recíproca, abierto a un terreno de juego relacional entre lo que se me da y cómo lo recibo.

Romano Guardini afirma que deberíamos aceptar la vida como un don que se nos otorga en el origen y como un obsequio que debemos hacer gustosamente, al final, a quién nos la dio. Ahí nace un nuevo destello: quizá ese Alguien es mucho más grande de lo que nos podemos imaginar. Este recibir agradecidamente la vida en cada una de sus fases nos lleva a conceder a cada momento de la existencia su debido valor. El valor de la existencia humana radica en su capacidad para crear vínculos, establecer relaciones de amistad y ámbitos de convivencia.

Guardini (2003) constata que la gratitud es una virtud en declive, pero decide preguntarse por sus condiciones de posibilidad. En primer lugar, señala que solo podemos estar agradecidos con una persona y no con un objeto. Por tanto, es una virtud que se verifica siempre en un encuentro interpersonal. Al igual que ocurre con el ruego, solo es posible entre un tú y un yo, es decir: ambos potencian el encuentro. Por tanto, la gratitud es una vía para construir una comunidad. La segunda condición de posibilidad del agradecimiento es el ámbito de la libertad y voluntariedad. La libertad y el agradecimiento son indisociables. Nadie puede obligarnos a estar agradecidos porque entonces la gratitud perdería su verdadero sentido. La tercera condición importante para que sea posible el agradecimiento es el honor: quien realiza una donación ha de hacerlo con respeto hacia quien la recibe, sin herir su honor.

Desde el punto de vista neurobiológico, existen algunos estudios relativamente recientes que abordan la gratitud con una dimensión más científica. Estudios con resonancias magnéticas cerebrales han permitido asociar el hecho de ser agradecidos con modificaciones en algunas áreas cerebrales como la corteza temporal superior derecha, la amígdala, la corteza cingulada anterior y, la más significativa, la corteza prefrontal medial. Las investigaciones científicas buscaron de qué forma ser agradecido podía inducir modificaciones en regiones de la corteza cerebral relacionadas con nuestro sistema de recompensa. Para ello, se pusieron en práctica ejercicios de gratitud que así lo confirmaron. Así pues, la gratitud es un fenómeno donde participan distintas regiones cerebrales que se involucran en el reconocimiento, interpretación y respuesta de ciertos estímulos, tanto cognitivos como emocionales.

4 Kini P, Wong J, McInnis S, Gabana N, Brown JW. The effects of gratitude expression on neural activity. *Neuroimage*. 2016; 128 :1-10.

5 Algoe SB, Way BM. Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bonding effects of expressed gratitude. *Soc Cogn Affect Neuroscience* 2013; 12: 1855-61.

6 Fox GR, Kaplan J, Damasio H, Damasio A. Neural correlates of gratitude. *Front Psychol*. 2015; 6:1491

7 Hu X, Yu J, Song M, Yu C, Wang F, Sun P et al. EEG correlates of Ten positive emotions. *Front Hum Neurosci*. 2017; 11: 26015; 6: 1491

La modificación de ciertas estructuras cerebrales es ya un hecho y el impacto que tiene ser agradecido en nuestra vida es innegable. Viajando más allá de la ciencia, entender la gratitud como memoria del corazón, llena de esperanza. Y para poder entenderlo de forma más amplia, se explicará la gratitud entendida como actitud (ante la vida), virtud (que cultivamos), gracia (que recibimos) y acción (donde somos dador y receptor simultáneamente).

2.1.2 La gratitud como actitud

La palabra gratitud procede del latín “gratia” y es entendida como la “actitud que nace de la conciencia de haber recibido algo de manera gratuita” (López-Yarto 2013: 15). La gratitud como actitud potencia y dinamiza nuestra capacidad de relacionarnos con Dios, con los seres humanos y toda la creación.

La actitud de la persona agradecida es aquella que impulsa la mirada y prepara su corazón para dejarse sorprender por los dones recibidos de manera gratuita. Estas personas desarrollan una mayor sensibilidad ante el valor incalculable de todo lo recibido y el reconocimiento de todo ello especialmente en situaciones difíciles o dolorosas.

2.1.3 La gratitud como virtud

La gratitud es “una virtud puramente natural, que brota espontáneamente en el corazón humano ante los bienes recibidos” (Valero, 2013:30). Se entiende la virtud como toda disposición de la persona para obrar de acuerdo con determinados proyectos ideales como el bien, la verdad, la justicia o la belleza⁸. Por ello, se reconoce que la gratitud es una virtud que conduce a la persona a la plenitud de su propia vida, alcanzando la unidad y comunión con todo.

Según Cagigal (2013), el agradecimiento es una virtud que humaniza y, como toda virtud, debe ser ejercitada y entrenada. La gratitud es una virtud que, si no se desarrolla en la vida espiritual y personal, se vuelve estéril y no produce los frutos de plenitud en nuestra existencia.

2.1.4 La gratitud como gracia

“Un corazón agradecido es una gracia recibida. El agradecimiento brota de la experiencia de ser agradecido. La iniciativa es siempre de Dios y su gracia. Es una iniciativa que desborda, deja sin palabra. La respuesta también es gracia. Vivimos esa dialéctica entre gracia recibida y las gracias dadas” (Díaz Baizán, 2010:45). Se puede considerar que el agradecimiento es una gracia divina que acontece y experimenta el ser humano en lo más íntimo de su ser, puesto que experimentamos todo cuanto es y existe como regalo y expresión del amor de Dios.

8 Definición extraída del Diccionario de la Real Academia Española. 2023

La gratitud es una gracia que el ser humano experimenta intensamente en un doble sentido, según Steindl-Rast⁹:

“Al abrir nuestro corazón a ese universo gratuito, resultamos agraciados; al hacerlo, aprendemos a dejarnos conducir por él, como en una danza universal. Cuando el ser humano experimenta la gracia de manera gratuita en su existencia es capaz de alcanzar la mayor plenitud como persona, plenitud que se refleja en la realidad como una danza armónica que se concretiza en la unidad y comunión con todo lo creado”. (Steindl-Rast, 2014: 223).

2.1.5 La gratitud como acción

Quien se siente agradecido siempre encontrará la forma de expresar su agradecimiento. La gratitud, en cierto modo, impulsa a una exteriorización en un acto de dar las gracias. En el hombre existe una tendencia natural a dar expresión a aquello que nos conmueve: “De lo que está lleno el corazón habla la boca” (Mt, 22-34).

Por tanto, entendiendo la gratitud como una acción, la de dar gracias, nos acercamos al significado de la palabra eucaristía. Es dar gracias por el don de Dios Padre, por su revelación en la encarnación de su Hijo y por el don de la existencia humana, así como la creación. Tanto es así que es el propio sacerdote quien proclama: “Es verdaderamente justo y necesario, nuestro deber y salvación, siempre y en todo lugar darte gracias, Padre Santo, por tu amado Hijo Jesucristo”.

2.2 Componentes de la gratitud

La propia experiencia de la gratitud engloba tres dimensiones esenciales en la persona: el intelecto, la voluntad y los sentimientos. El intelecto se encarga de reconocer el don o regalo, la voluntad permite aceptar el don o regalo, mientras que los sentimientos tienen la función de valorar lo dado y de responder con alegría.

Para que el acto de agradecer sea totalmente pleno, es necesario que se vea implicada la persona en su totalidad. Por eso, la gratitud pide que toda la persona esté comprometida con “todo su corazón”.

2.2.1 Condiciones para experimentar la gratitud

A continuación, se enumeran y explican cuatro condiciones imprescindibles: la gratuidad, la humildad, la sorpresa y la contemplación.

La primera condición para que surja la gratitud es reconocer que todo es gratuidad, entendiendo por gratuidad aquella disposición generosa del que da por pura benevolencia, sin necesidad ni obligación y sin que se imponga ninguna condición por parte del que recibe.

⁹ Monje americano, conferenciante y escritor que ha dedicado parte de su vida al estudio de la gratitud partiendo de su propia experiencia religiosa. Su libro *La gratitud: corazón de la plegaria* (2014) nos invita a vivir despiertos y a reconocer que todo nos ha sido dado como don y regalo.

Es precisamente ese reconocimiento de los dones recibidos de manera gratuita e inmerecida lo que hace que la persona responda con profundo agradecimiento, de forma libre y auténtica. Esto nos mueve a la realización de acciones buenas.

La segunda condición es la humildad. Von Hildebrand centró gran parte de sus investigaciones en mostrar la relación que existía entre la gratitud y la humildad, sabiendo que quien agradece, es consciente de su pequeñez como criatura y (para los creyentes) asume que todo es regalo de la bondad de Dios, nuestro creador¹⁰. La posibilidad de vencer nuestra autosuficiencia para entender que en ese “dar y recibir armónico” nos realizamos, nos invita a pensar que aquello que nos vincula es lo que verdaderamente nos hace libres¹¹.

La tercera condición es la sorpresa, la capacidad de asombro o admiración. Para ello, necesitamos unos ojos sensibles a las necesidades de quienes nos rodean. Esa sensibilidad ante la realidad es una forma de acercarnos al mundo desde una perspectiva más empática y humana.

“La sorpresa es el punto de partida. Mediante la sorpresa, nuestros ojos interiores se abren al asombroso hecho de que todo es gratuito. Nada debe ser dado por sentado. La verdadera toma de conciencia nos revela la gratitud de todo lo que nos rodea”. (Steindl-Rast).

La cuarta condición es la contemplación, aludiendo a nuestra capacidad de fijar la mirada y contemplar qué nos sucede alrededor. Rachel Carson lo explica de una bella así: “Aquellos que contemplan la belleza de la tierra encuentran reservas de fuerza que durarán hasta que la vida termine”¹² (44-45).

Esta visión del mundo despierta una sensibilidad muy particular y promueve una dinámica de gratuidad, donde damos y ponemos en juego nuestros dones en todas las relaciones que trazamos en nuestra vida. En relación con la contemplación de la realidad y posiblemente en un sentido más trascendental y espiritual, la oración es, sin duda, una posibilidad más de acercamiento hacia una vida más agradecida. En esa oración contemplativa, nace el agradecimiento de quien sabe del amor continuo de Dios: en su propia vida, en la historia y el mundo.

3. Aproximación científica y teológica de la gratitud

Somos seres de encuentro y no solamente nos relacionamos con nuestra alma, sino que además lo hacemos mayoritariamente a través de nuestro cuerpo. Es prácticamente imposible no afirmar que la ciencia recorre cada una de las partes de nuestro organismo e intuir que, quizá, nuestra naturaleza biológica condiciona, en cierto modo, la forma en la que interaccionamos con la realidad y con quienes nos rodean.

10 VON HILDEBRAND, BALDUIN V.S., *Gratitude*, 2023.

11 Relación con el Módulo 3: “Persona y Libertad”, impartido por Doña Laura Llamas, profesora de la Escuela de Liderazgo Universitario.

12 CARSON, R., *El sentido del asombro*, 1965. Madrid.

Sin embargo, ante la pregunta del sentido, de la plenitud y el alcance de nuestra vida lograda, el ser humano tiende, prácticamente de forma natural, a buscar respuestas en un lugar distinto a la ciencia. ¿Por qué se resiste a responderse únicamente desde nuestra dimensión biológica? ¿Acaso nuestro corazón anhela algo más trascendental?

3.1 Una mirada antropológica de la biología reduccionista

La biología es la ciencia que estudia los organismos vivos, mientras que la antropología es la ciencia que estudia al ser humano en su totalidad y de una forma integral, tanto en sus características físicas como de su cultura. Ambas disciplinas son un engranaje imprescindible para la comprensión de nuestra persona. Investigadores como Émilie Durkheim o Charles Darwin propusieron una visión reduccionista del ser humano, focalizando su atención en una dimensión estrictamente biológica que choca con nuestra visión integral y por medio de la cual alcanzaríamos el camino para acercarnos a la plenitud de nuestra vida. A continuación, se enuncian brevemente sus tesis.

Émilie Durkheim (1858-1917), sociólogo y filósofo francés, afirma que los organismos humanos individuales están, “por naturaleza, cerrados los unos a los otros” (1914:337). Según esto, se podría llegar a pensar que la biología es una ciencia que estudia a los seres vivos como sistemas preconstituidos y autosuficientes. Sin embargo, entender al ser humano únicamente como sistemas cerrados (y no abiertos), crea un vacío en la comprensión del mundo.

Charles Darwin (1809-1882) acuña en 1859 su célebre teoría evolucionista y supone una influencia significativa en todo el campo de la ciencia y cultura, provocando la revolución antropológica, cultural e ideológica más profunda derivada de una teoría científica de toda la historia. Aunque en ella se engloban diversos puntos, una de sus tesis más célebres es la explicación del individuo como una combinación no recurrente de unidades de partículas heredadas, a las que terminará llamando genes.

Estas ideas chocan con aquello que se explicará con más detalle en el apartado dedicado a la vida lograda. En él, se pondrá en relieve la importancia del continuo crecimiento y desarrollo humano para la construcción de nuestra identidad y nuestra persona. Nos preguntamos si la teoría darwinista afirma, entonces, que toda la información contenida en el genotipo se “escribe en su totalidad” en los caracteres adaptativos del “fenotipo”. Y si fuera de esta manera, ¿por qué nosotros intuimos que los organismos son sistemas abiertos y no cerrados? ¿Cómo acceder a este supuesto campo generativo de creatividad y expansión que nos caracteriza como humanos?

En la teoría formulada por Darwin¹⁵, él considera que la aparición de cada organismo está marcada por un conjunto de caracteres hereditarios fijos y entiende que, cada ser humano, es un suceso singular en una historia de acontecimientos. Sin embargo, ¿no es nuestra vida un continuo que se configura a partir de estructuras y circunstancias emergentes?

13 Genotipo se refiere al conjunto de genes de un individuo, de acuerdo con su composición alélica. 2024. Diccionario de la Real Academia Española

14 Fenotipo se refiere a la manifestación variable del genotipo de un organismo en un determinado ambiente. 2024. Diccionario de la Real Academia Española.

15 Se refiere a La teoría de las Especies formulada en 1859 por Charles Darwin.

Henri Bergson (1859-1941), filósofo francés y ganador del Premio Nobel de Literatura en 1927, contradecía ya en su tiempo este punto de la teoría darwinista afirmando que el ser humano perdura en tres formas de tiempo: pasado, presente y futuro. Ambas tres representan la totalidad de nuestra existencia y no se desintegran en elementos individuales. Esta comprensión de la vida, que se aleja de la pura estadística y combinatoria de frecuencias genéticas, se aproxima más a aquello que se lleva intuyendo desde el principio de la investigación. El hombre no es una simple descomposición de elementos; coexiste en un entramado de relaciones más complejo y la concepción del individuo como una unidad aislada, acotada y autosuficiente se aleja de la indudable necesidad del “otro”.

¿Se puede explicar solamente, entonces, la gratitud desde una perspectiva puramente científica?

3.2 Nuestro cerebro y la gratitud

Al inicio de la investigación, se exponía que, aunque el estudio sobre las modificaciones cerebrales que induce experimentar gratitud es relativamente reciente, existen hallazgos que demuestran que sentir agradecimiento activa áreas del cerebro que son parte del sistema de recompensa. Se sabe, por tanto, que no solamente la gratitud podría tener un papel imprescindible en el alcance de una plenitud vital (por medio del encuentro con los otros), pero, además, que tiene un impacto científico demostrado en nuestro propio organismo a nivel molecular. Por eso, las personas que expresan gratitud son más felices y tienen un menor número de probabilidades de desarrollar conductas adictivas o una mayor capacidad de autocontrol¹⁶.

Una investigación publicada en 2018 en el *Journal of Neuroscience* pretendió observar la actividad cerebral mientras los participantes del estudio jugaban a un juego social interactivo que implicaba recibir ayuda de un compañero. Para ello, se utilizaron imágenes de resonancia magnética donde los escáneres cerebrales mostraban cómo, cuánto más agradecidos se sentían ante la ayuda recibida, mayor era la codificación en el estriado ventral o en la corteza cingulada anterior (componentes del sistema de recompensa del cerebro)¹⁷.

Como es sabido, nuestro cerebro tiene una estrecha relación con el cuerpo, puesto que ambos son constituyentes imprescindibles en nuestro organismo. Un cerebro más feliz repercute en una salud física óptima, especialmente en aspectos relacionados con el estrés, constatando una disminución de la presión arterial o una mejora en el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico.

Un estudio de 186 pacientes con insuficiencia cardiaca descubrió que aquellas personas que expresaban una mayor gratitud en sus vidas tenían niveles más bajos de biomarcadores inflamatorios y un menor riesgo cardiaco en comparación con aquellos que no lo expresaban tanto. Para ello, se les pidió que escribieran durante ocho semanas un diario donde reflejaran por qué se sentían agradecidos en su día.

16 Can gratitude reduce costly impatience? Northeastern University College of Science, 2014. Disponible en: <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140331100236.htm>

17 Decomposing Gratitude: Representation and integration of cognitive antecedents of gratitude in the brain. *Journal of Neuroscience*, 2018. Disponible en: <https://www.jneurosci.org/content/38/21/4886>

Y que no solamente lo reflejara en papel, pero, además, se pusiera en práctica viviendo de una forma más consciente y anclados al momento presente¹⁸.

Robert A. Emmons, experto en la ciencia de la gratitud, demostró que existen más beneficios para nuestra salud: disminución de un 23% de los niveles más bajos de cortisol, una reducción del 16% de la presión arterial diastólica y un 10% menos de la presión arterial sistólica o un 10% de niveles más bajos de hemoglobina A1C¹⁹.

3.3 Más allá de los genes

Alejándonos, por un momento, de la perspectiva reduccionista de que “somos toda biología”, se intuye que hay algo más allá de la ciencia que habla de nosotros, de lo que llevamos dentro. Cuando se habla de introspección, podríamos pensar en una radiografía de nuestra alma. Ahí encontraríamos lo más intrínseco a nuestra condición humana, las preguntas más ambiciosas y verdaderas, aquello que tan solo nosotros conocemos. Somos un entramado de sentimientos, reflexiones, anhelos y personas, porque no hay forma más bella de recorrer el camino que vinculándonos al “con quién lo hago”.

López Quintás explica con detenimiento por qué el hombre es un ser de encuentro y es que se constituye, desarrolla y perfecciona fundando ámbitos de encuentro riguroso con otros seres, con valores de todo orden, con instituciones, paisajes o tradiciones culturales. En su obra *Descubrir la grandeza de la vida*, hace una sutil distinción entre lo que se debería considerar “ámbito” y lo que sería un “objeto”. Un objeto es una realidad delimitada, asible, pesable y localizable. Un ámbito es una realidad que no presenta estas condiciones, pero es eficiente, porque constituye un centro de iniciativa y ofrece al hombre diversas posibilidades de acción. Él lo ejemplifica de forma sencilla con una mesa. Una mesa, con su tablero de madera y cuatro patas, es un objeto. Sin embargo, cuando pintamos ese tablero con cuadrados negros y blancos, se abre una nueva utilidad: la mesa como un tablero de ajedrez. En este caso, sería más bien un “ámbito” de juego porque se abre una iniciativa y posibilidad de acción.

Su tesis defiende que todo lo grande que tiene el hombre en su vida no tiene condición de objeto, sino de ámbito y que nos encontramos con ellos por medio de la palabra. Toda palabra dicha con amor es fuente de vida porque procede del propio encuentro. Las realidades que no son meros objetos sino ámbitos potencian nuestras capacidades y posibilidades con las de otras realidades que muestran su apertura hacia nosotros.

3.4 Exigencias del encuentro según López Quintás

Antes de que haya vida (celular y molecularmente hablando), existe ya un primer encuentro fecundo entre dos personas. Es, posiblemente, el mayor misterio que abraza a la condición humana. Éste posibilita, desde el origen, nuestra existencia en su totalidad y da paso al funcionamiento del resto de engranajes biológicos que tan importantes son.

18 The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients. American Psychological Association, 2015. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/buy/2015-13991-003>

19 Hemoglobina A1C: marcador importante para el control de la glucosa que desempeña un papel importante en el diagnóstico de la diabetes.

Se ha estudiado que, los seres humanos, incluso aquellos cuyo alumbramiento se produce a término, nacen prematuramente a medio gestar, un año antes de lo que sería necesario para disponer de un sistema neurológico, inmunológico y enzimático relativamente maduro. López Quintás explica que esto fue determinado por Dios, el Creador, no solo para aliviar a las madres, sino por una razón de mayor alcance: el ser humano debe acabar de troquelarse en relación dialógica con los seres del entorno, sobre todo con la madre. Resonarían las palabras, también, de Alejandro Llano cuando explicaba que la autorrealización del hombre exige un continuo diálogo con otros que, en cierto modo, forman parte de uno mismo.

Josep María Esquirol afirma que el ser humano es vulnerable y reclama la necesidad de que alguien venga a salvarnos: “el rostro del otro es insoslayable, el régimen de la impersonalidad no tiene cabida cuando nos encontramos con el tú que nos interpela. Es nombre propio, es palabra viva, es condición de posibilidad para la propia libertad porque “yo soy con los demás”.

Según López Quintás, el encuentro únicamente es posible entre ámbitos y no entre objetos. Cuando una persona se encuentra con una realidad, primero respeta su condición de “ámbito”. Este respeto implica, por un lado, generosidad al renunciar voluntariamente a poseer esa realidad en su totalidad y sentido de acogida, cuando es el propio ámbito el que nos invita a relacionarnos con él. Esta voluntad de integración y sentimiento de acogida implica sencillez, humildad y capacidad de reconocerse necesitado de complementación. Así pues, el hombre noble siempre agradece que existan otras realidades valiosas y sabe que, por medio de ellas, puede alcanzar frutos más verdaderos. La sencillez del hombre agradecido va unida al amor por lo grande, que le eleva extáticamente a lo mejor de sí mismo.

Todas las realidades que surgen de un encuentro verdadero están cargadas de simbolismo. Tanto es así que es en el propio encuentro donde el hombre despliega al máximo todas las posibilidades de su ser. Y para él, hay un encuentro sublime, que trasciende cualquier otro: el encuentro con Dios.

3.5 Encuentro con Dios

López Quintás afirma que el hombre no fue creado por Dios, como el resto de las cosas, a través de un mandato sino mediante una llamada. Para que nuestra vida sea libre y consciente e incluso para que adquiriera ese sentido cabal, somos nosotros quienes debemos responder positivamente a esa llamada. Ante esa llamada de Dios, se nos invita a responder con agradecimiento pleno. Entender la gratitud desde una mirada más “teológica”, implica un reconocimiento a un Creador supremo, un saber dar gracias (como en la eucaristía), por todo lo que nos ha sido dado sin haberlo pedido ni elegido.

El ser humano alberga naturalmente y constitutivamente un deseo de plenitud y felicidad y es precisamente la esperanza de que esto se cumpla lo que da sentido a nuestros actos libres. Sin embargo, la propia vida se envuelve en una paradoja algo frustrante: no podemos alcanzar de forma plena y definitiva aquello que deseamos en último término. Vivir con esta desproporción acuña el término de “religiosidad estructural”²⁰.

20 SERRANO J, *La cuestión de Dios, Módulo 7. Escuela de Liderazgo Universitario, cursado en la Universidad Francisco de Vitoria*. 2023

La religiosidad estructural hace referencia a la posibilidad de cultivar nuestra fe en un Dios personal. Cuando entendemos que la vida es un don recibido, nace en nosotros la posibilidad de experimentar gratitud ante lo que me ha sido dado. El encuentro con Dios es, sin duda, más íntimo que cualquier otro. O al menos, se podría afirmar que, en él, reside un modo más amplio y profundo de involucrar nuestra humanidad. Todo nuestro ser se entrega en su totalidad por medio de la relación que construimos con Dios, poniendo en juego dimensiones de nuestra persona que desconocemos y que nos desbordan. Nuestra fe, por sí misma, tiene un componente de gracia y no tendría lugar en un plano únicamente científico. Al contrario, necesitamos un plano espiritual donde buscar ese anhelo último que tanto persigue el corazón.

Alejandro Llano decía así: “la persona humana es imagen y semejanza de Dios. El hombre guarda una chispa de la divinidad en su mente y en su corazón, de manera que debe ser tratado con infinito respeto. El hombre es un fin en sí mismo, lo cual no le aparta de Dios, sino que le aproxima” (2002).

Nuestra relación con Dios y la posibilidad de establecer un diálogo a través de nuestro yo interior, nos lleva a preguntarnos si deberíamos estarle agradecido. López Quintás explica que, ante las diferentes formas que existen de gratitud, hay un agradecimiento “primario”, que se eleva por su propia excepcionalidad. Él explica que ese agradecimiento primario es el que experimentamos por los dones primarios, haciendo referencia a todo aquello que recibimos nada más nacer y por lo que no somos preguntados. Aquello que se nos entrega al mismo tiempo que nuestra cabeza asoma al mundo, que nuestros ojos se abren por primera vez. Volveríamos a la promesa inicial: la vida nos es dada; pero, a la vez, nos encontramos con una paradoja: no nos consultan cómo se quiere que nos la den. Unas circunstancias sociales y familiares concretas, un lugar (más o menos afortunado) donde echar la raíz, una trama afectiva de la que ser parte y una familia en construcción, a la que tampoco elegimos pertenecer. Quintás explica que el rechazo ante esos dones primarios y originales supone la no aceptación del mayor don en sí mismo: la vida.

¿Qué es la vida, entonces? ¿Qué anhelamos en ella? ¿A qué estamos llamados y cómo acercarnos a nuestro propósito último?

4. La vida lograda como anhelo último

Alejandro Llano, en su libro *La vida lograda*, recorre un bello camino que pretende acercarse al descubrimiento de lo que él considera que es una vida lograda, plena y fecunda. A lo largo de toda su narrativa, se autoconvence de que este descubrimiento se hace siempre en primera persona, tanto del singular como del plural. A través de este proceso, somos capaces de comprender que, tanto mi existencia como la de quién me rodea, podría asemejarse a un lienzo virgen y desconocido. Entendiendo que nuestra vida es narrativa y que toda narrativa se encamina a una finalidad, es prácticamente imperativo parar y preguntarse de qué forma uno puede configurar su propio boceto vital. Merece la pena preguntarse a qué consagrar nuestras capacidades y dones, por qué debemos apostar, hacia dónde dirigirnos para cumplir con ese propósito único e individual que parece llamarnos por nuestro nombre. Individual, pero que se alcanza en comunidad. ¿Qué es, entonces, tener una vida plena, lograda y feliz?

Llano insiste en que una vida lograda es una vida cabal, a la que nada le falta ni le sobra, en la medida en que lo permita la propia condición humana. Y si esto fuera así, ¿por qué habitualmente exigimos todo aquello que creemos no tener, pidiéndole a las propias circunstancias que se plieguen a nuestros deseos más inmediatos? ¿Hay, entonces, alguna limitación para que esto suceda tal y como lo anhelamos?

Eugenio Trías explica que la vida del hombre se enfrenta continuamente a un doble límite: la humanización y la muerte. El primero estaría marcado por el origen de nuestra especie y el nacimiento del individuo, yendo de la propia naturaleza al mundo terrenal. Se podría considerar entonces que el hombre viene de un mundo natural, animal y prehumano del cual trasciende y alcanza el mundo del sentido, lo humano y personal. Por otro lado, el segundo límite que se impone en nuestra propia vida es la muerte. La principal diferencia con respecto a lo anterior es que esta transición no es de la naturaleza al mundo, sino del mundo al arcano. Así pues, considerando que nuestra existencia está tendida entre dos límites (nacimiento y muerte), sería significativo pensar en cómo Trías entiende que ese límite extremo de la vida y su condición de finitud es aquello que nos humaniza y nos invita a vivir con un sentido más meditado y profundo (1985).

Asumir que, a pesar de nuestra infinita complejidad, somos limitados, nos acerca a las dos metas más significativas que Llano propone para la consecución de la vida lograda: el conocimiento y el amor. Dos metas a las que aspirar y orientarse.

El conocimiento contemplativo es la operación más perfecta y nos permite abstraernos de las coordenadas espaciotemporales. El conocimiento lucha contra el paso del tiempo porque no caduca, es infinito. Sin embargo, el amor es en lo que más plenamente nos realizamos como persona mientras transitamos por senderos fecundos. Podemos preguntarnos si ambas metas son universales en cuántos habitamos en el mundo. ¿Son para todos así o nuestras circunstancias y educación son punto de inflexión y discrepancia en esta afirmación?

En cierto modo, sería razonable confiar en que esto es así. Entender que, en la perspectiva del amor, la riqueza incalculable y valor significativo de nuestra persona no son factores limitantes; al contrario, lo que es único se convierte en razón suficiente y necesaria para amar incondicionalmente. Amar es vivir la vida de los otros como si fuera propia, con pudor, respeto, cuidado. El temple moral, la presencia, carácter o figura invitan a que la propia entrega del Otro sea más fecunda y el servicio más cabal, sostiene Alejandro Llano (183). Se puede intuir, a partir de esto, que solamente el amor entendido como donación y entrega es una de las piezas estratégicas en el alcance de la vida lograda. Ese amor es el vector existencial de mayor potencia que puede conducir el conjunto de bienes que integran el logro vital a su plena realización y mejor sentido.

“Al salir de mí, es cuando me encuentro. Al vaciarme, me plenifico.

Si doy amor, recibo amor, que es el regalo primordial”²¹.

Esa concepción del amor como acogida libre y confiada implica, necesariamente, una voluntad y una responsabilidad. Lo que nos vincula nos hace más libres y nos exige una respuesta comprometida.

21 LLANO A, La vida lograda. 2002, 203.

Quizá sea más oportuno conjugar esto en voz pasiva, pues es la propia grandeza de la acción quien nos llama personalmente a que nos comprometamos. Y esa responsabilidad se acompaña de la posibilidad de renovar continuamente la promesa.

La existencia de los hombres está repleta de vulnerabilidad y no exenta de dificultades. Josep María Esquirol²² utiliza la metáfora del desierto para ilustrar la precariedad de la condición humana. Explica que ese sentimiento de vacío y soledad nos acompaña allá donde vayamos y que, precisamente, esos momentos son oportunidad para resistir, permanecer en vigilia y estar presente en dónde se nos necesite. O como decía Ernesto Sabato (1911-2011), “a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer”, haciendo referencia a que, la soledad, el sufrimiento y la incertidumbre son incentivos para reinventarnos, preguntarnos y conocernos. Y que todo ello, es indisoluble del cuidado del otro y de uno mismo.

Es difícil contemplar el concepto del cuidado sin afectividad y amor. Quien quiere querer cada vez más a una persona piensa que vale la pena entregarlo todo por ella. Cuando se ama de verdad, todo lo que se ha hecho nunca es suficiente. Nada basta, siempre parece poco. Y es cuando uno se siente amado incondicionalmente, cuando abrazan nuestra vulnerabilidad y nos alivian el peso de la mochila cargándolo a medias, cuando uno experimenta un agradecimiento elevado a su máximo exponente. Así pues, volviendo al lugar de dónde partimos, la gratitud propulsa estos vínculos fecundos sirviendo como anclaje y motor de nuestra propia vida. Es engranaje y vértebra de nuestras relaciones humanas. Tras esto quizá ya intuimos con más seguridad que ese “alguien” es medio y vehículo para comprender mejor las entretelas de nuestra propia vida.

En cuestiones tan personales, sería tarea ardua encontrar a dos personas que pudieran decirnos qué entienden por vida lograda y que coincidieran en sus razones. Sin embargo, quizá todas esas respuestas sí se orientarían hacia la búsqueda de la felicidad, aunque los porqués fueran diversos. El Dr. José Antonio Lozano Díez, presidente de la Junta de Gobierno de la Universidad Panamericana y el IPADE²³, enuncia en una de sus conferencias cuáles son, a partir de su propia experiencia e investigaciones, las claves para alcanzar una vida plena: claridad de propósito, búsqueda de grandes metas e ideales, las pequeñas victorias, el sentido de la gratitud, el alcance de la paz interior, el valor de la salud y las relaciones humanas²⁴.

La claridad de propósito, orientada hacia una dirección, nos invita a preguntarnos qué nos mueve o qué nos apasiona. Friedrich Nietzsche decía que aquel que tiene un porqué para vivir, siempre encontrará el cómo. De cierta manera, esa búsqueda de propósito lleva implícito un trabajo interior complejo, así como un proceso sincero de autoconocimiento donde poder desnudarnos en alma. En estrecha relación con el propósito, localizamos la consecución de grandes metas e ideales, entendiendo al ser humano como un ente de gran potencialidad, llamado siempre a la propia grandeza de su única condición. Precisamente como el alcance de nuestras metas exige el sostén de un arduo peso cargado a medias con la responsabilidad, el reconocimiento de las pequeñas victorias es el incentivo que nos aproxima a ese propósito inicial.

22 ESQUIROL JM, La resistencia íntima: ensayo de una filosofía de la proximidad. Ediciones Acantilado 2015.

23 IPADE: Instituto Panamericano de Alta Dirección de Empresa

24 Conferencia disponible en Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=n-i_OIKcVNk

Lozano Díez focaliza, especialmente, su atención en el sentido de la gratitud como pieza imprescindible para la culminación del sentido de nuestra vida. Con ello, volvemos a la hipótesis de nuestra investigación donde se sostenía e intuía que sí existe una íntima relación entre ambas. Él explica que, solamente quien da valor profundo y consciente a lo que tiene, es capaz de reconocer la felicidad en su propia cotidianidad. Es precisamente ahí, donde las palabras de Rachel Carson cobran significado: “Una manera de abrir tus ojos a la belleza es preguntarte a ti mismo: ¿Qué pasaría si nunca lo hubieras visto? ¿Qué pasaría si supiera que no lo veré nunca otra vez?”.

Al final de la conferencia, se recupera la idea de que las relaciones humanas son el eje que vertebra nuestros encuentros creativos. Bastaría con hacer memoria y pensar en nuestra llegada al mundo, concretamente a la infancia. Es precisamente durante ese tiempo de descubrimiento, tanto de uno mismo como de la realidad que nos interpela, cuando el niño se asombra inconscientemente. Es ahí cuándo se libera de su condición exclusiva de “yo” para contemplar un “nosotros”. Esa primera persona del plural encuentra su refugio, en la mayoría de las ocasiones, en la familia y en la amistad. Alejandro Llano explica que la familia es el ámbito de lo insustituible, allí donde cada uno es querido precisamente por ser él, en sí mismo. Del otro lado, la amistad es la culminación y síntesis de todas las excelencias que el ser humano despliega en la ciudad. Por eso, la amistad es lo más necesario de la vida, porque se traduce en sabia conversación y ayuda generosa cuando encuentra tierra fértil.

5. Conclusiones

Comenzábamos nuestro camino con una intuición y una certeza. La certeza: la vida nos es dada y la intuición: ese Alguien que me la da de forma inmerecida y gratuita es relevante para la consecución de mi propia plenitud como ser humano. Que ambas se entrelazan y se acompañan en el trascurso de la propia vida es innegable pero, además, pensar en que lo hacen vertebradas a través del agradecimiento, otorga una nueva mirada llena de luz. Solamente quien agradece por todo lo que le ha sido dado, es capaz de vivir con un anclaje más sólido a la realidad, con una consciencia más viva sobre lo que sucede y con una entrega más fecunda del corazón ante lo que le mueve.

Aunque existen estudios que explican de qué forma el ser agradecido modifica e impacta en nuestras estructuras cerebrales y configuración neurológica, se buscaba sobrepasar la dimensión puramente científica e intentar encontrar respuestas desde una perspectiva más antropológica, que resaltase al hombre en su singularidad particular, valor único y condición irrepetible. Por ello, decidimos no limitarnos a entender al hombre como un mero conjunto de genes que nos determina biológica y conductualmente hablando, sino al hombre en su integridad, como sistemas abiertos en continuo proceso de crecimiento.

La gratitud o actividad que nace por la conciencia de haber recibido algo de forma gratuita potencia y dinamiza nuestra capacidad de relacionarnos con Dios, con los seres humanos y toda la creación. A través de esa posibilidad, nos acercamos a su estudio más original, a sus componentes y sus condiciones. La humildad, la contemplación, la sorpresa y el reconocimiento de sí misma como un don nos acercan a una mayor comprensión de nuestra persona en cuánto a quiénes somos, cómo nos relacionamos con los demás y qué valor otorgamos a lo que aparentemente nos pertenece (o que damos por hecho que así debería ser).

Este viaje nace de un despertar de conciencia (en primer lugar, propio) ante la invitación a disfrutar de nuestro camino con una mirada que confía en que las cosas

pueden cambiar sin las grandes dosis de burocracia que, a veces, atrofan el corazón con el paso de los años. Sin embargo, a pesar del paso del tiempo, se formula recurrentemente una pregunta a la que, de forma más o menos consciente, tendemos y nos inclinamos por medio de nuestras decisiones y acciones. Nos preocupa porque sabemos que nuestro tiempo es limitado. Dependiendo de hacia dónde se dirija nuestra respuesta, así lo hará nuestra propia vida. Qué es una vida lograda, cómo alcanzar mi propia plenitud como ser humano y de qué forma saber que apostamos por el lugar adecuado.

En relación con nuestra ansiada vida lograda, partíamos de entrada con una primera premisa: nuestra condición humana es limitada y está envuelta en vulnerabilidad y, sin embargo, al mismo tiempo, se desvela un abanico infinito de potencialidades, dones y talentos que deberíamos poner al servicio de los demás. Es una paradoja: de su pequeñez nace su inmensidad. Y precisamente asumiendo este aspecto de nuestra condición, uno entiende de forma más sencilla que necesitamos a alguien que complete mis limitaciones y multiplique mis dones. El amor, como donación y entrega, eleva a la máxima potencia la búsqueda de mi propia vida lograda.

La gratitud es un engranaje que potencia el encuentro y la generación de vínculos más creativos y verdaderos. Es un fenómeno relacional que nace incluso antes que nosotros porque está presente en nuestro origen. Y a raíz de ese encuentro primario, surgen todos los demás. Entendimos, a través de López Quintás, por qué nuestros encuentros están cargados de simbolismo y qué exigencias se necesitan para que sea verdadero. Solamente entendiendo la vida del hombre como un entrelazado de ámbitos (y no de objetos), nuestras relaciones se convierten en un campo creativo, un terreno donde el hombre tiene la posibilidad de desplegar al máximo todas las potencialidades de su ser. En concreto, había un encuentro de naturaleza sublime y única, el encuentro con Dios. Sabiendo que la fe es una gracia, se ponen en juego dimensiones de nuestra persona que no alcanzamos, desconocemos o simplemente nos desbordan. Es el modo más amplio y profundo de involucrar nuestra humanidad.

Reconocer el valor de nuestro ahora nos descubre la belleza de nuestro encargo en esta tierra, que es ir cambiando, con sencillez y discreción, el mundo que nos ha sido dado, comenzando siempre por nosotros mismos.

Confío, por tanto, en que la gratitud es un motor indispensable para acercarnos a comprender a qué estamos llamados y cuál es el verdadero sentido de nuestra vida. La vida lograda pide un “nosotros” y habla en primera persona del plural porque sabe que somos necesitados. Pide acercarnos a ella desde el corazón, entregándonos con generosidad, escuchando con paciencia, hablando con gratitud. Sabe que no hay nada más pleno que un alma noble y pura, que se dé con generosidad y reciba con agradecimiento. Quizá valga la pena continuar preguntándonos hacia dónde dirigimos durante toda la vida, sabiendo que la respuesta no reside tanto en el “dónde”, pero sí en el “con quién”. Ese Alguien que me da la vida y me acompaña es quien me salva.

Tal vez la verdadera salvación de una vida lograda sea más sencilla de lo que imaginamos y esté más cerca de lo que pensamos.

Posiblemente sea, tan solo, ser constante en el amor.

6. Bibliografía

BAUMAN, Z., La vida líquida, Austral 2006.

BERGSON, H., Creative evolution, Macmillan 1911.

CARSON, R., El sentido del asombro, Ediciones Encuentro 2012.

DARWIN, C., El origen de las especies, 1859.

EMMONS, R.A., ¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz, 2007.

EMMONS, R.A., El poder de la gratitud. Disponible en Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=gLoYF-Cx3ww&t=242s>. 2017

ESPINOSA, A. El mundo amarillo, Debolsillo 2008.

ESQUIROL, JM., La resistencia íntima: ensayo de una filosofía de proximidad, Editorial Acanalado 2015.

ESQUIROL, JM., Humano más humano, Editorial Acanalado 2021.

FRANKL, V., El hombre en busca de sentido, Herder 2015.

HONGBO, Y; XIAOXUE, G; YUANYUAN, Z; XIAOLIN, Z., Decomposing gratitude: Representation and Integration of Cognitive Antecedents of Gratitude in the Brain. Disponible en página web: <https://www.jneurosci.org/content/38/21/4886>. Journal of Neuroscience, 2018.

HUXLEY, A., Un mundo feliz, Debolsillo 1932.

INGOLD, T., An anthropologist looks at biology. Traducción de Lucía Tejada, disponible en página web: <http://www.scielo.org.ar/pdf/aicecyp/n27/n27a02.pdf>

LLANO, A., La vida lograda, Ariel 2002.

LÓPEZ QUINTÁS, A., El amor humano: su sentido y su alcance, Edibesa 1991.

LÓPEZ QUINTÁS, A., Descubrir la grandeza de la vida, Desclée de Brouvier 2009.

LÓPEZ QUINTÁS, A., El encuentro y la vida creativa. Disponible en Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=dqfmG3dMvKg>. 2013.

LÓPEZ QUINTÁS, A., Mi vida, ¿es mía? Disponible en Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=PATW-7VnUI0>. 2020

LOZANO DIEZ J. El poder del agradecimiento; la reflexión del rector José Antonio Lozano Díez. 2020. Disponible en Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=n-i_OIKcVNk

MILLS, P; REDWINE, L., The Role of Gratitude in Spiritual Well-being in Asymptomatic Heart Failure Patients. American Psychological Association, 2015. Disponible en página web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4507265/>

ORTEGA Y GASSET, J., El hombre y la gente, 1957.

PETERSON, C & SELGIMAN, M.P., Character Strengths and virtues: a handbook and classification. 2004.

STEINDL-RAST, D., La gratitud, corazón de la plegaria: Una aproximación a la vida en plenitud, Editorial Mensajero 2014.

TRIAS, E., Los límites del mundo, 1985.

VON HILDEBRAND, BALDUIN V.S., Gratitude, 2023.

