

#UUM DIA SEM RE CLA MIAR

DESCUBRA
POR QUE A
GRATIDÃO
PODE MUDAR
A SUA VIDA

**DAVI
LAGO**
**MARCELO
GALUPPO**



DAVI
LAGO

MARCELO
GALUPPO

**#UM
DIA
SEM
RE
CLA
MAR**

#umdiasemreclamar

Copyright © 2020 Davi Lago e Marcelo Galuppo

1ª edição: Dezembro 2020

Direitos reservados desta edição: CDG Edições e Publicações

O conteúdo desta obra é de total responsabilidade dos autores e não reflete necessariamente a opinião da editora.

Autores:

Marcelo Galuppo

Davi Lago

Preparação:

Magno Paganelli

Revisão:

3GB Consulting e Ana Grillo

Projeto gráfico:

Jéssica Wendy

Livro digital:

Lucas Camargo

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

Lago, Davi.

#umdiasemreclamar: descubra por que a gratidão pode mudar a sua vida / Davi Lago, Marcelo Galuppo. — Porto Alegre : CDG, 2020.

ISBN: 978-65-87885-26-1 (ePub)

1. Gratidão 2. Ética 3. Autoajuda I. Título II. Galuppo, Marcelo

20-3548

CDD 158.1

Angélica Ilacqua - Bibliotecária - CRB-8/7057

Produção editorial e distribuição:



contato@citadel.com.br

www.citadel.com.br

DAVI
LAGO

MARCELO
GALUPPO

#UM DIA SEM RE CLA MAR

Descubra por que a GRATIDÃO pode mudar a sua vida.



CITADEL
Grupo Editorial

SU MÁ RIO

Prefácio

- 1. Os males da ingratidão**
- 2. O que é a gratidão**
- 3. Por que ser grato**
- 4. Por que é tão difícil ser grato**
- 5. Como ser grato: sete exercícios de gratidão**

Bônus: Como agir com os ingratos

Referências

Agradecimentos

PRE FÁ CIO

CAMINHO DA GRATIDÃO

A gratidão, mais que nobre gesto de reconhecimento, permite enxergar a realidade de modo diferente. Cultivá-la, de modo profundo, é essencial, conforme bem indica o papa Francisco: “Gratidão não é simplesmente uma palavra amável para se usar com os estranhos e ser educado”. Ser grato é sinal de maturidade, virtude dos que são reverentes à vida e, a exemplo de Jesus Cristo, permanecem serenos mesmo ante as adversidades. Quem é grato tem clareza sobre essa realidade, por isso é mais feliz.

Há os que enfrentam enfermidades, situações de miséria, até mesmo a solidão, mas não se abatem pela tristeza, apegam-se à esperança e experimentam profunda alegria. Percebem que a existência não se restringe às dores, também efêmeras. Essa profunda compreensão é coerente com o que ensina a fé cristã.

A Palavra de Deus, fonte inesgotável de valores, em muitas passagens, orienta o ser humano a ser grato, a exemplo da indicação de São Paulo Apóstolo na Primeira Carta aos

Tessalonicenses: “Dai graças, em toda e qualquer situação, porque esta é a vontade de Deus, no Cristo Jesus, a vosso respeito”. Seguir a vontade de Deus é caminho para a liberdade e a genuína alegria.

A gratidão transforma o coração, ilumina os olhos para enxergar as muitas riquezas, dons de Deus oferecidos à humanidade. Conduz ao reconhecimento do bem que se recebe do próximo, do irmão. Agradecer sempre, com sinceridade, fortalece o sentido de reverência e respeito. Cria e consolida vínculos de proximidade e reciprocidade.

Gratidão é remédio com poder para superar sentimentos que obscurecem a vida, fecundando a capacidade moral de ser melhor a cada dia. Cura a soberba, a inveja e o orgulho, venenos na vida pessoal, articuladores de uma sociedade que adota as dinâmicas desastrosas da disputa, do ódio e do individualismo. Dissipa os males que enfraquecem a compaixão e intensificam a indiferença.

A leitura destas reflexões, com referências da Ética e da Religião, oferece a oportunidade para exercitar a capacidade humana, que também é dom de Deus, de ser grato. Que cada página possa inspirar esse sentimento, fonte de apreço pela vida, sinal de maturidade na relação com o mundo e com as pessoas, sustento para o qualificado exercício da cidadania.

Dom Walmor Oliveira de Azevedo,
Presidente da CNBB

1

OS MALES DA INGRATIDÃO

SE HÁ ALGO UNIVERSALMENTE REPUDIADO É A INGRATIDÃO.

Ninguém gosta de pessoas ingratas. Dificilmente alguém atribui a si mesmo a ingratidão, defeito moral que geralmente atribuímos aos outros. Não é comum se ouvir falar de alguém que, perguntado pelo gerente de Recursos Humanos durante uma entrevista de emprego sobre que defeito teria, tivesse respondido: “Sou ingrato”. Há um forte sentimento moral de reprovação dos atos de ingratidão e, conseqüentemente, de aprovação moral dos atos de gratidão.

É fácil perceber que a cultura em geral condena a ingratidão. Nos escritos dos filósofos ocidentais e orientais, nos mitos gregos, no hinduísmo, no budismo, no judaísmo e no cristianismo, na história da Guerra de Troia, nas fábulas de Esopo, de La Fontaine e de Perrault, dos irmãos Grimm, no *Inferno*, de Dante Alighieri, em *Otelo*, *Macbeth* e *Júlio César*, de William Shakespeare, *O morro dos ventos uivantes*, de Emily Brontë, no *Dom Casmurro* de Machado de Assis e no *Grande sertão: veredas*, de João Guimarães Rosa, a

ingratidão é sempre avaliada como um vício de trágicas consequências.

Tome o *Bhagavad Gita*, por exemplo, um clássico do hinduísmo e da filosofia oriental. Nele o arqueiro Arjuna está prestes a engajar-se em uma batalha ao lado da dinastia dos Pandavas contra a dinastia dos Kauravas. Quando, já no campo de batalha, contempla os dois exércitos, Arjuna fica imobilizado, pois vê em ambos os lados pais, avós, filhos, netos, sogros, tios, mestres, irmãos, companheiros e amigos. Não importava o que Arjuna fizesse: lutando de um lado ou de outro ele seria ingrato com alguém, pois em ambos havia pessoas a quem ele devia algo, e por isso ele se perguntou: “Devo matar meus próprios mestres que, apesar de cobiçarem meu reino, são, no entanto, meus professores sagrados? Eu preferiria comer nesta vida a comida de um mendigo do que comida real temperada com o sangue deles!”.

Ou pense ainda no grande vilão do Novo Testamento, Judas Iscariotes, que traiu Jesus por um misto de ganância, inveja, egoísmo, despeito e ingratidão (não é coincidência que teólogos como São Tomás de Aquino tenham dedicado páginas e páginas ao tema da ingratidão).

Ou então considere o mito grego de Édipo: sua falta consistiu em que, mesmo sem sabê-lo, ele se casou com sua própria mãe após haver matado seu pai, uma grande ingratidão.

A ingratidão é algo execrável, por isso, ver um filho maltratar um pai nos causa mais repulsa e indignação do que ver um pai maltratar um filho. O filósofo David Hume disse: “De todos os crimes

que as criaturas humanas são capazes de cometer, o mais terrível e antinatural é a ingratidão, sobretudo quando é cometida contra os pais e quando se mistura aos crimes mais flagrantes, que são a violência física e a morte”. É por isso que em vários países, inclusive o Brasil, a ingratidão do herdeiro priva-o de seu direito à herança.

A ingratidão não apenas torna alguém repudiável: ela o isola. Esse isolamento pode ocorrer de duas maneiras. Em primeiro lugar, a ingratidão gera uma prevenção do mercado e das pessoas em geral contra quem a pratica, e à medida que alguém se torna conhecido como ingrato, mais dificilmente poderá contar com o apoio e os favores dos outros. Em segundo lugar, a ingratidão isola porque contamina os relacionamentos. Na medida em que alguém se mostra ingrato, não apenas aquele que lhe fez um favor, mas todos os que estão à sua volta são prejudicados com a injustiça de seu ato. Mesmo seus parentes e amigos sofrem com a ingratidão, porque os vícios de alguém afetam diretamente aqueles que lhe têm estima, como ensina o mito de Édipo. A ingratidão impede que nos tornemos verdadeiramente humanos, estendendo suas consequências a todos, não apenas ao ingrato e àquele que a recebeu como paga pelos seus favores. Portanto, sabermos o que são a gratidão e a ingratidão pode nos ajudar a viver uma vida melhor.

Esse será nosso percurso neste livro. Primeiramente, vamos discutir o que entendemos, do ponto de vista da Ética, por gratidão (e também por ingratidão), qual é a sua fonte e o que ela envolve. Passaremos em seguida a discutir as razões para sermos gratos e as razões por que, paradoxalmente, é tão difícil para nós sermos

gratos. Depois, iremos propor sete exercícios de gratidão que pressupõem os conceitos apresentados nos três capítulos iniciais, cujo objetivo é despertar a consciência do sentimento de gratidão e ajudar a desenvolvê-la.

Finalmente, como um bônus, vamos discutir o que se deve fazer com relação às pessoas ingratas, propondo diferentes modos de lidar com elas. Trata-se de um bônus porque nesse capítulo discutimos não o que acontece com quem recebe um dom, um presente ou uma bênção, mas como uma pessoa que os dá deve agir com quem não reconhece o benefício que recebeu. Nossas fontes para isso serão principalmente a Filosofia e os conceitos particulares de várias religiões, em especial o cristianismo, o judaísmo, o budismo e o hinduísmo. Todas elas fornecem bons exemplos para esclarecer nossa concepção filosófica de gratidão.

2

O QUE É A GRATIDÃO

O QUE SE FAZ QUANDO SE GANHA ALGO?

Tom Hanks agradeceu a sua esposa e a seus filhos por receber o Globo de Ouro pelo conjunto de sua obra em 2020; Malala Yousafzai agradeceu a seus pais e a seus professores por receber o Prêmio Nobel da Paz em 2014; o treinador Jorge Jesus, do Flamengo, agradeceu à torcida rubro-negra pelo apoio ao time em 2019, quando conquistou o Campeonato Brasileiro e a Taça Libertadores da América; Andrew Sandness agradeceu, em 2017, a Lily Ross, por lhe ter doado o rosto de seu falecido marido, em um dos transplantes de rosto mais bem-sucedidos de todos os tempos. Os israelitas compilaram no livro dos Salmos inúmeras orações de agradecimento, e o grande filósofo Aristóteles (384-322 a.C.) percebeu que o discurso de agradecimento é uma constante nas relações humanas, ao ponto de dedicar-se a analisar o chamado *discurso demonstrativo*, em que se elogia ou se censura alguém, e, conseqüentemente, em que se agradece ou se repreende alguém ou algum feito. E é impressionante que, ao sistematizar os discursos em três tipos, Aristóteles pense que haja um deles dedicado precisamente ao agradecimento.

O agradecimento é a resposta adequada do ser humano quando recebe algo. Em geral, nós agradecemos quando alguém segura uma porta de elevador para entrarmos ou quando nos telefonam para dar uma boa notícia. Somos gratos quando recebemos algo de alguém. Somos gratos por Paul McCartney ter composto “Yesterday”; somos gratos pelas defesas de Taffarel na Copa do Mundo de Futebol de 1994; somos gratos por Clarice Lispector ter escrito *A hora da estrela*. Também podemos ser gratos ao nosso gato, quando se aconchega a nós, ronronando. Somos gratos quando recebemos um presente. Somos gratos porque reconhecemos o bem que alguém nos fez. Mas não são só as palavras que expressam a gratidão. Há, por exemplo, o caso de Luís.

Desde cedo, Luís trabalhou no porto de Manaus, em um armazém que era de propriedade de seu pai, Mário – um homem muito simples e rude. Quando completou dezoito anos, Luís encheu-se de coragem e, com certo temor, pediu ao pai que começasse a lhe pagar um salário mínimo pelo seu serviço. Até então, Luís nunca havia recebido por seu trabalho, mas ele já namorava com Ana e queria se casar com ela algum dia. Quando Luís pediu ao pai que passasse a remunerá-lo, este o despediu. Luís, então, procurou seu padrinho, Francisco, dono de um pequeno hotel, para pedir-lhe um emprego. Mas Francisco lhe fez outra proposta: durante um ano, pagaria um salário mínimo por mês a Luís, não para que ele trabalhasse, mas para que ele estudasse para o vestibular de Direito na Universidade Federal do Amazonas. Luís agarrou aquela oportunidade com muito entusiasmo, e em parte por seus dons

naturais, em parte por causa do estudo que aquela bolsa lhe proporcionou, Luís passou em primeiro lugar no vestibular. Luís se casou com Ana no dia seguinte à sua formatura no curso de Direito.

Seu primeiro cliente foi um libanês chamado Said, que pagou pelos serviços prestados com uma pequena sala em um prédio comercial, onde Luís instalou seu escritório. Graças a seu talento, o escritório cresceu para se tornar um dos maiores escritórios de advocacia de Manaus. Passados muitos anos, Francisco morreu. O hotel de Francisco havia ido à falência vinte anos antes e era Luís quem mantinha seus padrinhos com uma mesada. Luís havia também custeado toda a educação dos dois filhos de Francisco, e foi ele quem sustentou a viúva de Francisco até a sua morte.

No ano passado, Said morreu. Sua viúva procurou por Luís e pediu-lhe que cuidasse do espólio de Said. Para surpresa de Luís, ao começar a inventariar os bens, ele descobriu que, antes de morrer, Said havia consumido quase todo o patrimônio de sua empresa em maus negócios. Luís nunca pensou em cobrar da viúva de Said pelo inventário, mas também nunca pensou que iria fazer o que fez. Ao final do processo, Luís não só não cobrou pelo serviço como também doou à viúva a sala que Said lhe dera em pagamento, muitos anos antes. Ele disse para a viúva: “A sala que o seu Said me deu, quando comecei a advogar, valia muito mais do que o serviço que prestei para ele, e sempre pensei que aquilo era injusto. Entenda, dona Joana, não estou fazendo caridade, estou fazendo justiça”.

Essa é uma história real sobre generosidade movida por gratidão.

Agradecer – questões linguísticas

Em todos os idiomas há uma palavra ou frase para expressar gratidão: *Gracias* em espanhol, *thank you* em inglês, *danke* em alemão, *grazie* em italiano, *takk* em norueguês, *epharistó* em grego, *todah rabash* em hebraico, *tesekkür* em turco, *asanti* em suaíli, *spasiba* em russo, *multumesc* em romeno, *shukran* em árabe, *danyavad shukria* em híndi, *arigato* em japonês, *doh shieh* em mandarim... Mas, em português, a palavra para agradecer tem um significado especial, se a comparamos a outras línguas modernas.

O professor António Nóvoa, em um vídeo que ficou famoso na internet (que você pode assistir com o QR Code abaixo), distingue três níveis do agradecimento (palavra com a mesma origem etimológica de gratidão e de graça) a partir do ensino de São Tomás de Aquino (1225-1274). Para Tomás de Aquino, há três graus na gratidão: “O primeiro é que o homem reconheça o benefício recebido; o segundo consiste no louvor e na ação de graças; o terceiro consiste em prestar a retribuição no lugar apropriado e no momento oportuno, de acordo com as posses de cada um”.



<https://qrd.by/amwul3>

O nível mais superficial de agradecimento é o nível do reconhecimento meramente intelectual: meu intelecto reconhece que alguém me foi útil. Esse é o nível da língua inglesa, em que a expressão para o agradecimento é “*thank you*” (de *to think*, pensar) – ou da alemã, em que a palavra é “*danke*” (de *denken*). Aliás, é interessante notar que em alemão, pelo menos no dicionário, agradecer (*danken*) vem antes de pensar (*denken*). O nível intermediário é o nível do favor que se presta, nível da língua francesa, em que a expressão para agradecimento é “*merci*” (pois recebo uma mercê, um favor, uma graça) – mesma ideia do castelhano “*gracias*” e do italiano “*grazie*”. O nível superior é o nível do vínculo, o nível em que nos sentimos ligados a alguém pelo que nos fez, nível da língua portuguesa, em que a expressão de agradecimento é “obrigado”: eu me sinto obrigado diante de você pelo que você me fez. Mas obrigado a que, exatamente?

A palavra agradecer e a palavra gratidão vêm do latim *gratia*, que, por sua vez, vem do grego χάρις (*charis*), que quer dizer graça, dom, presente recebido: algo que recebemos de outra pessoa, de Deus ou da natureza, algo que é importante para nós, mas que nós

mesmos não podemos prover, algo que só podemos gozar e usufruir se nos for dado. A partir da *Septuaginta*[1], descobrimos que a palavra hebraica que lhe corresponde é *hnn* ou *hen* (תָּנַן), que significa um favor gratuito, intencional e especial feito pelo soberano ao súdito. Gratidão envolve alguém que presenteia algo voluntariamente a outra pessoa que não pode prover-se desse bem ou dom, indicando, portanto, uma carência de quem recebe algo, carência não só porque não possui a coisa, mas, sobretudo, porque não tem condições de conquistar ou adquirir aquilo.

Essa carência (ou dependência) envolvida na gratidão é o que leva Victoria Camps a defini-la como “o sentimento dos pobres, dos que nada têm e a quem tudo vem dado pela graça por alguém” – ou, como Jesus Cristo aponta no Sermão do Monte, o sentimento dos “humildes de espírito”.

Dependência

A dependência é a fonte da gratidão, que é uma resposta positiva sob a forma de um sentimento a um benefício voluntariamente concedido a que não se tem direito. Ser grato é reconhecer que aquilo que é importante para nós não depende apenas de nossas forças, ou melhor, depende principalmente, ou exclusivamente, de outra pessoa. Isso também significa que, por depender da vontade de outra pessoa, não temos o direito de reivindicar tal bem ou dom: ele nos vem de graça.

Nós, seres humanos, somos essencialmente seres dependentes. Já fomos comparados a outros seres vivos, desde abelhas até vírus,

mas talvez o ser a que mais nos assemelhemos sejam os líquens. Líquens são o produto da simbiose entre duas outras espécies, as algas e os fungos. Se tiramos as algas dos líquens, não há líquens, mas fungos. Se tiramos os fungos dos líquens, não há líquens, mas algas. Nós somos exatamente assim: dependemos tanto uns dos outros que, se tirarmos os outros, deixamos de ser o que somos, e talvez nem possamos existir. Somos dependentes uns dos outros, e é pouco provável que haja outros animais como nós, que dependam tanto de seus pais simplesmente para sobreviver durante boa parte de sua vida.

A modernidade, no entanto, difundiu no Ocidente a ideia de que somos seres autônomos, independentes, os únicos responsáveis por nosso destino. É quase impossível discutir aqui as causas que deram origem a esse modo de nos concebemos, mas podemos apontá-las todas na Europa dos séculos 15 e 16: o Humanismo, o Renascimento, o desenvolvimento do capitalismo, as grandes navegações, a Reforma Protestante e a Revolução Científica levaram o ser humano a conceber-se, primeiro, epistemologicamente, como a fonte do conhecimento, depois, eticamente, como ser autônomo, e finalmente, econômica e politicamente, como o burguês, que se sustenta no próprio mérito para se inserir no mundo social, independentemente de outros seres humanos. No arcabouço dos ideais modernos, aparentemente, cada um de nós é o único responsável pelo seu próprio destino. Nossas escolhas e nosso empenho em realizá-las parecem ser para nós os únicos responsáveis por sermos quem somos.

Trata-se de um equívoco. Há muito de nossas próprias escolhas naquilo que somos, mas há também agentes externos que não controlamos e que também determinam que sejamos quem somos, chame-se a isso de Deus, destino, sorte, coincidência ou simplesmente acaso. Como ensinava Sêneca a seu discípulo Lucílio:

O destino guia quem o segue, [mas] arrasta quem lhe resiste! [...] Uma alma verdadeiramente grande é aquela que se confia ao destino. Mesquinho e degenerado, pelo contrário, é o homem que tenta resistir, [...] que acha preferível corrigir os deuses a emendar-se a si próprio!

Sábias palavras. A maior parte de nossa vida depende muito mais do destino do que de nosso simples desejo, e é por isso que o filósofo chinês Confúcio (século 6 a.C.) entendia que a única coisa que dependeria exclusivamente de nós seria o nosso caráter. Não podemos escolher se seremos ricos ou pobres, mas podemos escolher se seremos honestos ou desonestos. Não podemos escolher se seremos saudáveis ou doentes, mas podemos escolher se teremos ou não coragem para enfrentar a doença.

Somos seres dependentes. Dependemos uns dos outros e de fatores que não controlamos. Por mais legítimo que seja estabelecer metas e objetivos na vida e procurar os meios necessários para implementá-los, nada pode nos assegurar que eles serão atingidos. Não podemos escolher nosso futuro, mas podemos escolher a gratidão, independentemente do que nos aconteça.

A ingratidão

A ingratidão, por sua vez, consiste em não retribuir a graça ou presente recebido, ou, pior, em esconder dos outros o fato de se ter recebido uma graça ou dom de um terceiro ou, ainda pior, em nem sequer reconhecer que se recebeu uma graça, presente ou benefício. A fonte da ingratidão é a *soberba*, a arrogância de quem se vê superior aos demais e por isso afirma não depender de ninguém, concebendo-se a si próprio como autossuficiente. Mas essa soberba é irracional e não resiste ao teste da realidade: para sermos concebidos, precisamos de duas pessoas, uma das quais irá nos gerar; ao morrermos, precisaremos de pelo menos mais quatro que carreguem o nosso caixão. Entre o nascimento e a morte, precisamos de milhares de outras pessoas. Parafraseando o grande escritor inglês C. S. Lewis (1898-1963), o soberbo vê a todos como dependentes de si, mas não consegue perceber que ele também depende de outros. Por isso a soberba “corrói a possibilidade mesma do amor, do contentamento e até do bom senso”.

A relação entre a soberba e a ingratidão já foi observada por Miguel de Cervantes (1547-1616) em uma carta que seu personagem Dom Quixote escreveu a Sancho Pança, aconselhando-o sobre como deveria agir para ser um bom governador. Dom Quixote lembra a seu fiel escudeiro que “a ingratidão é filha da soberba”. Um coração ingrato é terreno fértil para todo tipo de maldade. Se a gratidão é fruto do reconhecimento da dependência, o egoísmo e a soberba são a origem da ingratidão. Por isso o filósofo André Comte-Sponville afirma que “o egoísta é

ingrato: não porque não goste de receber, mas porque não gosta de reconhecer o que deve a outrem”.

Alguns podem pensar que a fonte da ingratidão não seria a soberba, mas a nossa dificuldade em aceitar as coisas como são, dificuldade gerada pela distância entre o ideal e o real, quando há o primado absoluto do princípio do prazer sobre o princípio da realidade, característico da vida das crianças. Ou seja, temos dificuldade em lidar com a distância que muitas vezes existe entre nossos desejos e expectativas em relação à vida e à realidade que se impõe diante de nós – que pode ser mais árdua que nossos planos e até brutal. Mas quando investigamos a fundo, descobrimos que essa distância não é a causa originária da ingratidão: no máximo é uma causa derivada, decorrente da visão exagerada e deturpada que formulamos sobre nós mesmos.

Temos a tendência de projetar sobre nossas vidas uma expectativa descomedida, exagerando nosso valor em detrimento do valor dos outros. Iludimos a nós mesmos sobre o poder que temos de conduzir nossa vida como quisermos, sobre o poder que temos sobre nosso destino. São o egoísmo e a soberba que elegendam a nós como critério e modelo para o mundo, que produzem uma defasagem entre o ideal e o real.

A ética da gratidão

Não basta dizer o que a gratidão é: precisamos saber também o que a gratidão não é. E o mesmo ocorre com a ingratidão. Por exemplo, ingratidão não se confunde com traição. Há, evidentemente, uma

profunda conexão entre ambas, pois implicam a ideia de se retribuir um bem com um mal. Por isso, ingratidão e traição muitas vezes são tratadas como sinônimos. Mas, se é verdade que todo traidor é um ingrato, não é verdade que todo ingrato é um traidor. A traição é um tipo de ingratidão que remete ao futuro (alguém trai hoje uma pessoa a quem deveria ser fiel por gratidão, a fim de obter um benefício no futuro), enquanto a ingratidão, em sua forma mais comum, remete ao passado (eu reajo hoje de maneira indigna a um favor ou benefício que me foi prestado por alguém ontem). A traição ocorre quando instrumentalizamos de maneira ingrata a nossa ação para obter uma vantagem, diferente da mera sensação de sermos os únicos responsáveis pelo nosso destino.

Por sua vez, a gratidão não é uma simples retribuição de uma ação benéfica, mas a retribuição do *sentimento* que motiva a eventual retribuição. A retribuição da ação é importante, mas ela pode ser apenas um modo de não gerar interdependência, um modo de se desvincular de alguém, e não de se vincular. Retribuir a ação é pagar, ficar quite, não dever mais nada a alguém, e isso pode ser feito independentemente de qualquer virtude ou sentimento da pessoa que retribui, enquanto a gratidão é mais do que isso. Gratidão é sair do “zero a zero” que a ideia de retribuição envolve.

Comte-Sponville observa que, se a gratidão fosse apenas pagar um favor com outro favor, então ela seria “servilidade disfarçada, egoísmo disfarçado, esperança disfarçada. Só se agradece[ria] para se ter mais (diz-se ‘obrigado’, [mas] pensa-se ‘mais!’ [...] Não [seria] virtude: [seria] vício”. Além disso, retribuir é, em muitos casos, impossível (como retribuir alguém que me doou um rim? Quanto

vale o órgão, para que eu fique quite?), e é provável que nos sintamos tanto mais gratos quanto mais difícil for a retribuição. A gratidão não é, portanto, apenas agradecer, expressar o reconhecimento pelo favor recebido, porque “agradecer é dar; ser grato é dividir”.

A gratidão também não é algo que se produz *agregando-se algo ao outro* (como um pagamento por aquilo que nos fez), mas algo que se produz *em nós*, uma dívida que é ao mesmo tempo uma forma da alegria que se manifesta como contentamento em receber.

Há uma história real que ilustra bem essa ideia. Regina havia ido à escola de sua filha, Maria, buscá-la para trazê-la para casa. A porteira da escola disse-lhe que Maria havia passado mal e estava na enfermaria da escola. Regina correu até a enfermaria e encontrou sua filha sentada na maca. A enfermeira disse que ela estava bem, Regina se aliviou e foi com Maria até o carro. Depois de vinte minutos de trânsito, no meio de um engarrafamento, Maria começou a passar mal novamente, reclamando de dor e suando muito. De repente, Maria vomitou e desmaiou. Regina ficou desesperada: o trânsito estava parado. Regina começou a dirigir de maneira perigosa, “costurando” entre os carros, com o pisca-alerta ligado, para tentar chegar rapidamente ao hospital. Em uma dessas manobras, Regina quase derrubou a motocicleta de um entregador de pizzas. O motociclista alcançou o carro de Regina e, antes de dizer qualquer coisa, olhou para dentro do carro, viu Maria desmaiada, Regina aflita, e entendeu tudo. “Dona, vou abrir caminho para a senhora”, disse o motociclista, e saiu buzinando e pedindo passagem com os braços.

Eles chegaram em cinco minutos ao hospital. Regina correu com a filha nos braços em direção à portaria e, quando olhou para trás, lembrou que deixara a sua bolsa dentro do carro e o carro aberto. Regina fez menção de voltar, mas o motociclista gritou: “Não se preocupe, dona, eu cuido do carro até a senhora poder voltar”. Regina pensou: “Já devo a vida de minha filha a esse homem. Se ele furtar a bolsa, ainda assim terá valido a pena” – e consentiu de longe. O marido de Regina chegou quarenta minutos depois, viu seu carro aberto, com o pisca-alerta ainda ligado, agradeceu ao rapaz que estava cuidando dele, dispensou-o, trancou o carro e entrou.

Maria já estava melhor e Regina saiu, sem saber que o marido já havia dispensado o motociclista de seu posto. Regina não encontrou o motociclista. Sua bolsa e seus pertences estavam trancados dentro do carro. Regina nunca soube nem sequer o nome do rapaz, nunca conseguiu agradecer-lhe, mas, desde que isso ocorreu, há dez anos, ela ora por ele todas as noites. O fato de ela não ter retribuído não significa que não seja grata.

O filósofo Baruch Spinoza (1632-1677) afirmou em sua *Ética* que “o agradecimento ou gratidão é o desejo ou empenho de amor pelo qual nos esforçamos por fazer bem a quem, com igual afeto de amor, nos faz bem”. Se considerarmos que, segundo Spinoza, o amor é “uma alegria acompanhada da ideia de uma causa exterior”, então a gratidão é a alegria por termos recebido de alguém algo que nos era importante e que não éramos capazes de alcançar por nós mesmos, alegria que nos vincula pela interdependência ao outro, a quem queremos bem e, por isso, a quem também fazemos o bem.

Gratidão envolve reciprocidade. Gratidão é uma das maneiras de dizer *amor*.

Por isso a gratidão, apesar de se manifestar em quem recebe o dom, mais do que em quem o concede, não se encerra naquela pessoa: gratidão é também compartilhamento solidário do dom, amor que transborda gerando serviço, que gera novamente amor. Como diz Victoria Camps, “a capacidade de agradecer não só mostra que se valoriza o que se tem, mas [...] se constitui [em] um caminho para a solidariedade com os que não têm”. Há, portanto, uma importante questão ética na gratidão: ela apresenta uma justificativa para a ação (o reconhecimento da dependência que temos uns dos outros) e vincula determinado sentimento que se produz na pessoa agradecida por seu ato (uma espécie de amor).

[1] A *Septuaginta* é a tradução do Antigo Testamento (Bíblia), do hebraico para o grego, realizada entre os séculos 3 e 1 a.C.

3

POR QUE SER GRATO

A UTILIDADE DA GRATIDÃO

Há uma fábula de Esopo que se chama *A Formiga e a Pomba*. Ela conta que uma formiga começou a se afogar na água. Uma pomba que voava por ali viu a cena e, tomada de compaixão, arrancou um galhinho e jogou-o na água, pelo qual a formiga se salvou. Passado algum tempo, um passarinho besuntou caniços com visgo e prendeu a pomba. Vendo isso, a formiga mordeu o pé do passarinho, que se desequilibrou e agitou o caniço, facilitando a libertação da pomba.

Veja como, em primeiro lugar, a *gratidão estabelece vínculos de solidariedade* entre aquele que recebeu um favor e aquele que o praticou. Por meio da gratidão, os relacionamentos deixam de se pautar apenas por padrões utilitaristas, nos quais o outro só importa quando nos é útil: a solidariedade é um “efeito colateral da gratidão”.

Em segundo lugar, a *gratidão também embeleza as pessoas*, torna-as mais *atraentes*. Para além do conceito jurídico e teológico de *cháris*, há nessa palavra grega um sentido estético. Os filósofos gregos Platão (428-327 a.C.) e Plotino (205-270) afirmavam que algo era belo se tivesse graça (se fosse *gracioso*). A beleza de algo

dependeria do fato de que há uma característica intrínseca àquilo que é belo que não pode ser reduzida a outros conceitos (como proporção, harmonia ou dignidade), e que faz com que a coisa seja altamente apreciada em si mesma do ponto de vista estético.

Pode parecer que, quando dizemos que a gratidão embeleza a pessoa, devemos estar usando o termo beleza metaforicamente, com um sentido completamente diferente do que atribuímos ao termo quando dizemos que uma modelo famosa ou que uma obra de arte é bela, é graciosa, mas é exatamente o contrário: algo intrínseco (e, nesse sentido, exclusivo) à elegância inquestionável de Costanza Pascolato, ao drama e à perfeição dos afrescos de Michelangelo na Capela Sistina ou ao cuidado do advogado Luís com seus benfeitores, algo intrínseco a quem concede um favor, um dom ou uma graça, mas também intrínseco a quem, movido pela gratidão, desenvolve determinado sentimento em relação ao benfeitor, fazem deles pessoas graciosas, fazem deles seres únicos e dignos de alto apreço.

Em terceiro lugar, a gratidão é fonte de felicidade, alterando nosso cérebro e afastando a depressão, melhorando nosso sono, estimulando nossos relacionamentos amorosos e aumentando a nossa imunidade biológica. O professor Glenn Fox realizou um experimento para determinar essa conexão, expondo voluntários a depoimentos gravados por sobreviventes do Holocausto que se salvaram com a ajuda de outra pessoa. Os testemunhos foram “traduzidos” para a segunda pessoa, como se o depoimento fosse vivido pela pessoa que o ouvia (algo mais ou menos assim: “Imagine que, em uma noite de inverno, em um campo de

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "#umdiasemreclamar"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).