El altruismo no es un egoísmo encubierto

http://divulgadorherbivoro.wordpress.com/2014/04/09/el-altruismo-ya-no-es-un-egoismo-encubierto/

Hace tiempo que tengo este tema en mente: si realmente el ser humano es altruista o egoísta. Yo siempre he considerado que **el ser humano es egoísta por naturaleza** y que **todas las acciones altruistas tienen un trasfondo egoísta**, determinado biológicamente: es un familiar, comparto los mismos ideales, ayudará a transmitir mis genes, aumentará mi supervivencia, etc. No hay cabida para la compasión *per se*.

Pero Matthieu Ricard **propone un caso que rompe con todas las justificaciones mencionadas**: durante la dictadura nazi, un buen número de personas acogió a judíos en sus casas o los ayudó a escapar. No eran familia, no compartían acervo genético, no profesaban la misma religión. Eran absolutos desconocidos que arriesgaban su vida y la de sus familias sin esperar nada a cambio. ¿Dónde está el motivo egoísta? ¿Qué beneficio biológico sacaban? ¿Cómo se muestra el egoísmo innato del ser humano ahí?

Este biólogo y monje budista propone que **la bondad es un potencial que tiene todo el mundo**. Que permite desarrollar la empatía, para ver el sufrimiento de los demás. Que permite desarrollar la compasión (y el altruismo, para él casi sinónimos), para aliviar el sufrimiento de los demás. Que permite ser feliz, cuando has ayudado a los demás.

Realmente, estudios sobre la actividad cerebral demuestran que el potencial se puede desarrollar. **Los budistas contemplativos alcanzan valores nunca vistos de actividad cerebral** en el córtex prefrontal izquierdo, asociado con la felicidad, mientras que muestran valores bajos de actividad en el lóbulo lateral derecho, relacionado con la depresión, y en la amígdala, relacionada con la ira y el miedo. Con meditadores novatos también se han visto resultados en la misma línea, aunque con valores menos exagerados.

¿Quiere decir eso que todos los seres humanos somos buenos? En absoluto. Significa que **la meditación sirve para tener un control de sí mismo**. Obviamente es más fácil dejarse llevar por las emociones y por la conducta

egoísta, pero si sabes cómo manejar tu mente, puedes llegar a actuar en consecuencia para ser feliz.

Según Matthieu Ricard, si no eres empático, no puedes ser compasivo, y si no eres compasivo, no puedes ser feliz. Y comenta que **la sociedad necesita ser compasiva, necesita preocuparse por el prójimo**. Si no, nos encontramos con crisis y corrupción como las que hay, resultado del exceso de codicia, con una disminución de la calidad de vida, con desigualdades entre el norte y el sur y con tanta pobreza. Con una sociedad compasiva, la solución sería fácil, vistos los recursos disponibles.

En mi opinión, eso no es totalmente cierto. Estoy de acuerdo con que una sociedad con unos valores distintos (atención, no hablo de buenos o malos) podría ser más compasiva, pero aun así sería imposible arreglar todos los problemas que hay. Además, **se puede ser feliz sin ser ni compasivo ni empático**. Se puede ser feliz sin pensar en los demás, consiguiendo cumplir tus deseos auténticos. Para mí ser feliz, no implica un mundo sin guerras, sin hambre ni sin pobreza; implica estar donde y con quien quiero estar y hacer lo que quiero hacer. ¿Egoísta? Puede ser.

Además, prosigue el científico budista, para crear una sociedad compasiva, se debería enseñar cómo serlo durante la educación. Actualmente solo llenan la cabeza con información, pero no enseñan ninguna cualidad humana. **La inteligencia y la información son simplemente unas herramientas (muy poderosas por cierto) pero hay que saber qué hacer con ellas**, hay que conocer la intención que motiva su uso o su no uso.

Dejando de lado este punto, hay otro apartado en los estudios mencionados antes: **la gente que medita, sean budistas o principiantes, poseen una atención mayor y más duradera**. Y aquí entra Matthieu Ricard una vez más: para mejorar esta habilidad, que debe ser entrenada, hay que concentrarse en la respiración y notar como entra y sale el aire por la nariz (la sensación del aire moviéndose por encima de la piel). Si te distraes, vuelves a la respiración. Repitiendo esto unas 21 veces o 10 minutos reiteradamente, se aumenta tu

capacidad de atención. Si dudáis de este efecto de la meditación, os dejo bibliografía complementaria debajo de todo.

¿Dónde quiero llegar con todo esto? Pues que **es necesario aprender ciertas habilidades que no se enseñan en el sistema educativo para tener una visión más global**, independientemente de si hacen a uno más compasivo o no. Habilidades que ayudan a crecer como persona, a no actuar para hacer daño a los demás. Ser egoísta no implica que tengas que hacer sufrir a otras personas, simplemente no te preocupas. Además, no es necesario ser compasivo para querer arreglar y mejorar el mundo.

Esto me ha hecho cambiar un poco mi visión acerca de este tema. Aun así, **el ser humano actúa en su más profundo ser para facilitar su supervivencia y la transmisión de sus genes**. Que eso se haga mediante el egoísmo o el altruismo (compasión), es una cuestión de cada uno. **Los lazos de la biología nos atan a todos: el punto es escoger una manera de utilizarlos**.

Os dejo el vídeo de la entrevista a Matthieu Ricard en la que me he basado para este TALK. Pertenece a uno de los capítulos de Redes, con Eduard Punset: