

¿Qué hace que seamos generosos? El egoísmo del altruismo

Fuente: http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-01-21/que-hace-que-seamos-generosos-el-egoismo-del-altruismo_78450/

Si nos paramos a analizar a fondo las características del comportamiento altruista podríamos decir que tiene mucho de egoísta... y está bien que así sea



Un grupo de voluntarios trabaja en el Banco de Alimentos de Madrid. (Efe)

Autor [Montserrat Montaña](#)

Acabamos de pasar la Navidad, esa época del año en la que *toca* ser bueno: los niños *tienen que* portarse bien si quieren que Papá Noel y los Reyes Magos les traigan sus regalos, se realizan cenas, rifas, galas benéficas a favor de fundaciones y proyectos solidarios... Pero acaban estas fechas y surgen interesantes preguntas: **¿qué pasa con este carácter altruista?** ¿Desaparece de nosotros hasta las próximas Navidades? ¿Es algo puramente situacional, estacional? ¿Qué hace que seamos generosos?

La RAE define el altruismo como “la diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio”, y los diccionarios consideran vocablos como *desinterés, generosidad, hospitalidad, humanidad* o *sacrificio* sinónimos del término, y palabras como *egoísmo* o *interés* antónimos del mismo. Sin embargo, si nos paramos a analizar a fondo las características del comportamiento altruista podríamos decir que el altruismo tiene mucho de egoísta... y está bien que así sea.

Ayudemos desde lo positivo, no desde la culpa, promovamos que cuando la gente sea generosa se sienta bien porque ha hecho algo bueno, no porque ha dejado de hacer algo malo

El ser humano ha evolucionado gracias, entre otras cosas, a la capacidad que tiene de aprender a partir de las consecuencias que siguen a sus actos: **si un comportamiento va seguido de consecuencias positivas, tendemos a repetir dicha conducta.** Si, por el contrario, nuestra actuación va acompañada de consecuencias negativas o ausencia de consecuencias, tendemos a reducir o eliminar dicho comportamiento. ¿De verdad creemos que la conducta altruista escapa a esta ley? En absoluto.

Hacer cosas por los demás en lugar de por nosotros mismos **a menudo lleva asociado el reconocimiento y la valoración de los otros** (no deja de ser algo que beneficia al *animal social* que somos), mientras que no hacerlo suele acarrear la crítica, el rechazo de los demás y, por tanto, la vergüenza y la culpa. Los niños no son generosos cuando nacen, empiezan a serlo cuando se les *premia* por compartir, por anteponer los deseos y derechos de los demás, y cuando se les *castiga* por comportarse mal con los otros. Esto va siendo interiorizado por la persona y puede dar lugar a actos realmente heroicos y anónimos sólo porque la persona no soportaría vivir con la *culpa* de no haber hecho *lo que debía* por los demás.

Hemos visto que el aprendizaje y el mantenimiento del comportamiento altruista puede apoyarse en dos tipos de consecuencias: unas directamente positivas (valoración, reconocimiento, gratitud), y otras deseables por la liberación o no aparición de elementos desagradables (ausencia de sensación de culpa, reproche, crítica social, rechazo). Desgraciadamente, la sociedad tiende a utilizar más a menudo las segundas que las primeras: “si eres malo los Reyes te traerán carbón”. “¿Puedes dormir tranquilo sin hacer nada mientras miles de niños mueren en los países en vía de desarrollo?”. Seguro que todos nosotros hemos experimentado alguna vez la sensación de ansiedad que nos provoca ver anuncios de algunas ONGs solicitando ayuda humanitaria porque nos hace sentirnos malas personas no colaborar. De esto saben mucho los captadores de socios de algunas organizaciones solidarias: te paran por la calle, te recuerdan todo lo que tú tienes y que a veces malgastas mientras que hay personas inocentes que pasan auténticas necesidades. La conclusión es clara: **soy una mala persona si no ayudo, así que, colaboro.**

Valoremos a nuestros pequeños por pensar en el otro, por querer buscar su propia satisfacción siendo generosos, en lugar de recriminarles por no hacer lo que deben

La realidad es la que es y es cierto lo que nos cuentan esos captadores de donaciones, a menudo voluntarios que generosamente invierten su tiempo en intentar cambiar las cosas: es injusta la situación de miles de personas en este mundo que viven en condiciones inhumanas mientras unos pocos afortunados a menudo malgastamos los recursos de los que disponemos. Sin embargo, **cuando se utiliza la culpa para movilizar al donante, a menudo conseguimos efectos colaterales no deseados:** cambiamos de canal para no ver miserias y no sentirnos mal por no ayudar, colgamos con alguna excusa el teléfono cuando nos dicen que nos llaman de una ONG, o extrapolamos nuestra *culpa* a otros (“que ayuden los ricos que esos sí que derrochan”). En definitiva, conseguimos desarrollar vías para librarnos del malestar pero sin ayudar a los que de verdad lo necesitan.

¿Cuál es la alternativa entonces si queremos promover el altruismo y la solidaridad en nuestros hijos, en nuestra sociedad? Ayudemos desde lo positivo, no desde la culpa, promovamos que cuando la gente sea generosa se

sienta bien porque ha hecho algo bueno, no porque ha dejado de hacer algo malo. Valoremos a nuestros pequeños por pensar en el otro, por *querer* buscar su propia satisfacción siendo generosos, en lugar de recriminarles por no hacer *lo que deben*. Enseñemos, como cada vez más hacen las ONGs y asociaciones humanitarias, todas las cosas que se logran con la solidaridad, eso facilitará que no cambiemos de canal ni de acera cuando veamos a los chicos y chicas con el peto correspondiente pidiendo ayuda para una causa. En su lugar **nos acercaremos a ver en qué podemos ayudar simple y sencillamente porque eso nos hará irnos más contentos** y felices a casa, porque egoístamente queremos ser generosos y eso, sin duda, nos convertirá en mejores personas.

***Montserrat Montaña Fidalgo** es psicóloga en el Centro de Psicología Álava Reyes, doctora de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico y máster en Terapia de Conducta por el Instituto Terapéutico de Madrid (ITEMA).