

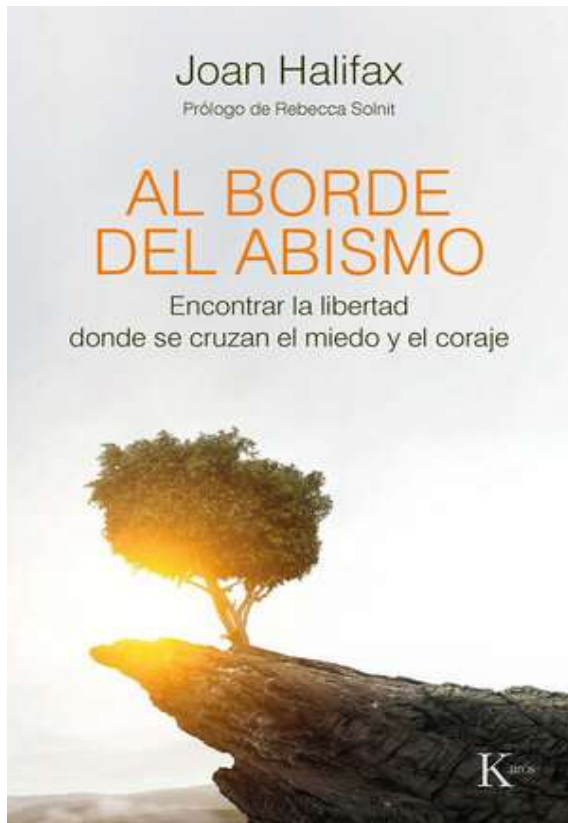
¿EGO, EGOÍSMO O ALTRUISMO?



La sacerdotisa zen y antropóloga **Joan Halifax** explora las virtudes del altruismo, así como el punto de vista budista del mismo. En este fragmento de su libro ***Al borde del abismo***, Halifax reflexiona sobre la posibilidad del altruismo desinteresado —desde la visión budista— y muestra, a través de diversos estudios, cómo actuar en beneficio de los otros puede convertirse en una fuente de satisfacción personal, aunque no sea ese el objetivo.

Joan Halifax comienza su reflexión acerca del ego, el egoísmo y el altruismo planteando una situación en la que alguien se congratula por haber realizado una buena acción, como salvar a un niño de un accidente:

«Soy una buena persona por actuar así». ¿Este pensamiento de felicitación personal invalidaría el altruismo de su acción? Las definiciones más estrictas de *altruismo* no admiten la participación del ego, ni antes ni después de la acción. El altruismo se caracteriza por ser un acto de desinterés que consiste en beneficiar a los demás, un acto carente de expectativas de recompensa externa (como gratitud o correspondencia), y carente también de recompensas internas como, por ejemplo, una mayor autoestima o incluso una mejor salud emocional. Los altruistas puros no tienen «ninguna idea de ganancia», por citar al maestro zen Shunryu Suzuki Roshi: no ganan nada con sus acciones benéficas. Son básicamente desinteresados.



Los grandes practicantes contemplativos y algunos seres humanos que son compasivos por naturaleza tienen el tipo de corazón ilimitado que está abierto a servir en cualquier circunstancia. No hay yo, ni hay otro; solo una bondad sin sesgo hacia todos. Sin embargo, la mayoría de nosotros somos simplemente humanos, y nos resulta muy humano sentir cierta sensación de satisfacción al servir a los demás.

La mera existencia de un altruismo puro es tema de debate entre psicólogos y filósofos. Según la teoría del egoísmo psicológico, ningún acto de servicio ni de sacrificio es puramente altruista, porque a menudo estamos motivados, como mínimo, por una pequeña sensación de gratificación

personal, o sentimos un pequeño fortalecimiento del ego tras ayudar a otros. Esta teoría sostiene que, en el mundo real de la psicología y del comportamiento humano, el altruismo puro simplemente no existe.

El budismo asume una posición más radical; dice que el altruismo y su hermana, la compasión, pueden estar totalmente libres de ego, del pequeño yo. El altruismo puede surgir de manera espontánea e incondicional en respuesta al sufrimiento de los demás, como le sucedió a Autrey [1]. El budismo sugiere asimismo que la preocupación desinteresada por el bienestar de los demás forma parte de nuestra verdadera naturaleza. Mediante la práctica contemplativa y el estilo de vida ético, podemos resistirnos al tirón del egoísmo y regresar a ese lugar dentro de nosotros que ama a todos los seres y los tiene en igual consideración; el lugar que aspira sin miedo a acabar con su sufrimiento y que está libre de sesgos.

Thich Nhat Hahn escribe: «Cuando la mano izquierda está herida, la mano derecha se encarga de ella de inmediato. No se detiene a decir: “Te estoy cuidando. Te estás beneficiando de mi compasión”. La mano derecha sabe muy bien que la mano izquierda es también la derecha. No hay distinción entre ellas». [2]

Este es el tipo de altruismo *no referencial*, es decir, que no siente preferencia hacia los familiares, los amigos o los miembros de otros grupos de pertenencia.

Hay un poema de [Joseph Bruchac](#) que transmite esta sensibilidad profunda y humilde de cuidar a todos los seres por igual:

El abuelo de Birdfoot

El viejo
ha debido parar el coche
al menos dos docenas de veces
para salir y recoger en sus manos
a los pequeños sapos cegados
por nuestras luces, saltando,
como gotas de lluvia vivas.

La llovizna desprendía
una niebla sobre su pelo cano
y yo le decía una y otra vez:
no puedes salvarlos a todos, acéptalo, vuelve a entrar,
tenemos lugares a los que ir.
Pero con sus manos curtidas llenas de vida húmeda marrón
de rodillas en la hierba de verano de la carretera,
él solo sonrió y dijo:
ellos también tienen lugares
a los que ir.[3]

En este caso, el abuelo es un buen ejemplo de un *bodhisattva* vivo: para el budismo, alguien que salva a todos los seres del sufrimiento sin reservas. El abuelo sigue deteniéndose para rescatar a esos sapos, aunque eso implique caminar de rodillas por la carretera oscura y lluviosa. Sonriendo, parece estar experimentando lo que los budistas definen como «alegría altruista», una alegría por la buena fortuna de otros.

La alegría altruista se considera una cualidad de la mente verdaderamente nutritiva. En este sentido, el budismo concuerda con la psicología occidental cuando dice que sentir alegría por la buena fortuna de otros es bueno para nosotros. Yo sé que me siento mejor mental y físicamente cuando hago algo bueno por los demás, aunque sentirme mejor no sea lo que me motive. Estudios de psicología recientes sugieren que estar menos centrado en uno mismo y ser más generoso es una fuente de felicidad y de satisfacción para el que da.

Un estudio demostró que los niños de muy corta edad, incluso menores de dos años, tienden a experimentar una sensación mayor de bienestar cuando dan regalos que cuando los reciben. [4]

Otro estudio mostró que los participantes adultos que gastaban su dinero en otras personas experimentaban mayor satisfacción que aquellos que gastaban dinero en sí mismos. [5] Y la neurocientífica Tania Singer ha descubierto que la compasión (una compañera muy cercana del altruismo) activa los centros de recompensa y las redes del placer en el cerebro. Ella defiende que los seres humanos están diseñados para ser amables. [6] Cuando actuamos desde la amabilidad, nos sentimos en armonía con nuestros valores humanos más profundos. Nos regocijamos en nuestras acciones, y le encontramos más sentido a la vida.

Por el contrario, cuando nuestras acciones dañan a otros no nos sentimos bien; a menudo perdemos el sueño, nos volvemos irritables y peores. Cada vez abundan más las investigaciones que documentan los resultados positivos para la salud en las personas que ayudan a los demás (por ejemplo, una mejora de la respuesta inmune y una mayor longevidad), [7] de modo que tal vez pronto nos enfrentaremos a una ola de pseudoaltruistas que ayudarán a los demás únicamente con el objetivo de vivir más tiempo y tener una vida más sana. En cualquier caso, tampoco sería un problema tan grave.

Comprar libro

Ver autora

1. Joan Halifax hace referencia aquí a un personaje que menciona previamente en el libro, que realizó una acción altruista.
2. Thich Nhat Hahn, *Awakening of the Heart: Essential Buddhist Sutras and Commentaries* (Berkeley, CA: Parallax Press, 2011).
3. Joseph Bruchac, *Entering Onondaga* (Austin, TX: Cold Mountain Press, 1978).
4. Lara B. Aknin, J. Kiley Hamlin y Elizabeth W. Dunn, «Giving Leads to Happiness in Young Children», *PLoS ONE* 7, no 6 (2012): e39211, <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0039211>.
5. Elizabeth W. Dunn, Lara B. Aknin y Michael I. Norton, «Prosocial Spending and Happiness: Using Money to Benefit Others Pays Off», *Current Directions in Psychological Science* (próximamente), <https://dash.harvard.edu/handle/1/11189976>.
6. Olga M. Klimecki, Susanne Leiberg, Matthieu Ricard y Tania Singer, «Differential Pattern of Functional Brain Plasticity After Compassion and Empathy Training», *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 9, no. 6 (2014): 873-79, <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>.
7. Stephanie L. Brown, Dylan M. Smith, Richard Schulz, Mohammed U. Kabeto, Peter A. Ubel, Michael Poulin, Jaehee Yi, Catherine Kim y Kenneth M. Langa, «Caregiving Behavior Is Associated with Decreased Mortality Risk», *Psychological Science* 20, no. 4 (2009): 488-94, <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-9280.2009.02323.x>; J. Holt-Lunstad, T.B. Smith y J.B. Layton, «Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review», *PLoS Medicine* no 7 (2010), <http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>