



Elsa Punset

Escritora y filósofa

“Ayudar a los demás genera felicidad y es bueno para la salud”

Rechaza que la maldad sea innata y otorga esta cualidad al altruismo. Elsa Punset defiende la bondad del ser humano porque la experimenta en primera persona. Le gusta ayudar por el placer de ayudar. Y no es la única. Un estudio reciente, abanderado por esta escritora y filósofa, confirma que la mayoría de las personas “sentimos y somos capaces de ponernos en la piel de los demás”. Somos empáticos en origen. El estudio es la base de la campaña SOMOS, apoyada por las ONG más representativas del país y la Asociación Española de Fundraising para promocionar la cultura de la solidaridad. La iniciativa coincide con la publicación del último libro de Elsa Punset (‘Una mochila para el universo. 21 rutas para vivir con nuestras emociones’, Ediciones Destino), donde desvela las claves para entender el poder de las personas. “He tardado mucho en escribirlo y ha quedado muy grueso, pero lo que más me importaba era ayudar”, reconoce.

Ha liderado un estudio para confirmar la Teoría de la Solidaridad, ¿en qué consiste esta teoría? El estudio se inició con un cuestionario en torno a una hipótesis: “sentimos y somos capaces de ponernos en la piel de los demás”. Tenemos una tendencia moral al altruismo y las preguntas que hicimos en el estudio confirman esta hipótesis. Nacemos con la capacidad de querer ayudar a los demás, aunque la recompensa no sea evidente. El altruismo es innato en los seres humanos y también es aprendido, por lo que podemos potenciarlo o ahogarlo.

¿Somos altruistas por empatía con quienes sufren? Como especie tenemos mucho éxito. Desde 1950, hemos pasado de poco más de 2.000 millones de personas a casi 7.000 millones. Uno de los factores que más ha influido es la capacidad de ponernos en el lugar de los demás, es decir, la empatía. La evolución ha favorecido que seamos altruistas, aunque también estamos programados para preservarnos a nosotros mismos.

¿Ayudar a los demás genera felicidad? Compartir tiempo con los demás, ocuparse de otros, no solo da felicidad, sino que es bueno para la salud. Muchas investigaciones relacionan altruismo con efectos beneficiosos sobre la salud. Hay una fuerte correlación entre bienestar, felicidad, salud y longevidad. Ayudar a los demás tiene recompensa.

En España hay unos tres millones de socios que colaboran con ONG. ¿Podemos pensar que son más felices? Los estudios confirman que, tanto si tenemos más bienes materiales, como si nuestras experiencias son más vivenciales, el subidón de felicidad que sentimos es muy alto. La diferencia es que, tras una experiencia material, regresamos antes al nivel inicial de felicidad, mientras que tras una experiencia emocional, el nivel de felicidad sigue más alto durante más tiempo. Las personas que colaboran con ONG priman las relaciones frente a la acumulación de bienes.

El dinero no siempre da la felicidad.

Si las personas no tienen cubiertas sus necesidades básicas, el dinero influye mucho en la felicidad. En una escala de la felicidad, la gente sin hogar de Calcuta alcanza un 2,9 sobre 7, mientras que un multimillonario norteamericano llega a un 5,8. Pero un inuit de Groenlandia y un masai de África son tan felices como los ciudadanos acomodados de Estados Unidos. Una vez que la persona no está en "modo supervivencia", el dinero influye mucho menos que el amor en su escala de felicidad. De hecho, nuestros ingresos se han incrementado vertiginosamente en los países desarrollados, pero los niveles de felicidad se parecen todavía mucho a los anteriores a la Segunda Guerra Mundial.

¿Ser solidario es motivo de orgullo?

Una de cada tres personas se sienten orgullosas cuando ayudan y solo un 14% se siente igual al hacerlo, que si no lo hace. Pero la naturaleza, en general, no fomenta ningún comportamiento sin recompensa.

De hecho, como homenaje a los socios, varias ONG se han unido en la campaña SOMOS. ¿Qué supone este reconocimiento?

Las ONG pretenden explicar el valor de la solidaridad, recordar el poder constructivo de cada persona y lo que pueden hacer para incrementar su bienestar individual y social. Esta es una campaña de educación y reconocimiento social. Los estudios confirman que el reconocimiento es un aliciente para ayudar a los demás. Somos seres muy sociales y nos importa que nos reconozcan el esfuerzo. Donar tiempo y dinero implica una pérdida de comodidad y las personas aprecian la gratitud. Por ello, las ONG querían mostrar ese sentimiento a sus donantes.

Su último libro se titula "Una mochila para el universo. 21 rutas para vivir con nuestras emociones". ¿Alguna de estas rutas lleva a la solidaridad?

Precisamente, la gratitud es una de estas rutas, pero supone salir de nosotros mismos y abrirnos a los demás. Hay estudios que demuestran hasta qué punto el agradecimiento es

"El altruismo es innato en los seres humanos"



"La ayuda no es un lujo, sino una necesidad mental y física"

uno de los caminos más directos para el bienestar emocional y un factor que mide si una vida es satisfactoria. En cambio, estar centrados en nosotros es un gesto que denota miedo, pone en marcha la parte del cerebro que busca la supervivencia y nos vuelve poco generosos.

¿Nos ayuda su libro a abrirnos al mundo?

El libro es muy cómodo de leer. He mantenido un tono muy cercano, con muy poca teoría, para compartir conocimientos con palabras sencillas. El título hace referencia a una técnica muy útil que permite utilizar la capacidad del cerebro para simbolizar las cosas. Cuando tenemos un problema al que no sabemos cómo enfrentarnos, podemos meterlo en una mochila y dársela al universo.

Apenas un 11% de la población española contribuye de manera regular con las ONG...

En la segunda parte del estudio, formulamos una serie de preguntas en torno a este tema. Comprobamos que el 84% de los encuestados se interesa por el sufrimiento de los demás e intenta actuar. La pregunta es: si estamos dotados para ser altruistas, ¿por qué no lo somos siempre?

¿Por qué? Hay tres grandes razones. Primero, para que se active la capacidad de sentir por los demás, tenemos que prestar atención, pero la sociedad se dedica a distraernos con todo y la falta de tiempo es un enorme impedimento. En segundo lugar, la denominada "difusión de la responsabilidad" dificulta nuestra capacidad de conectar al pensar que "otro lo hará por mí". Una tercera razón clásica argumenta que la inmensa mayoría de las personas amamos y ayudamos, pero solo dentro del clan, es decir, tendemos a ayudar a aquellos que percibimos como similares.

¿Afecta también la crisis? ¿Cómo se pueden activar, o como mínimo mantener, las donaciones económicas de los ciudadanos?

Cada persona sabe hasta qué punto puede colaborar, ¿pero acaso el dinero es lo único que cuenta? Yo creo que no. Empezamos a ver la ayuda de una forma mucho más amplia. La ayuda no es solo dar un poco de dinero todos los años, sino dar a los demás lo que necesitan, desde una actitud constructiva hasta fomentar un proyecto específico o donar tiempo. Esta es una oportunidad de crecer, de cambiar la forma de ayudar. Es una ocasión maravillosa para que la gente que no puede donar dinero se pregunte qué otras cosas puede donar. A mí se me ocurren mil. Es muy importante recordar que, en tiempos de crisis, en los que estamos viendo que los gobiernos no son la panacea, es fundamental despertar la capacidad de las personas para ayudar de forma activa. Nos necesitamos y cada día nos vamos a necesitar más porque somos muchos.

Afirma que saber valorar lo que tenemos es fundamental para desarrollar una existencia en positivo.

¿Saber compartir provoca el mismo resultado? La ayuda no es un lujo, sino una necesidad mental y física. Vivir de espaldas a lo que somos nos hace infelices. Del estudio se desprende que, cuanto menos ayudamos a los demás, más importancia damos al dinero. Es un mecanismo compensatorio porque los humanos necesitamos acumular muchas cosas materiales para mantener el nivel de satisfacción. Necesitamos motivarnos y buscamos una fuente de felicidad u otra. Pero es importante recordar que no hay una sola fuente de felicidad, sino muchas, y la única a la que no podemos renunciar es la capacidad de empatía y altruismo.

+ www.consumer.es