

# Elsa Punset

Idazle eta filosofoa

“Besteei laguntzeak zoriona ematen du, eta ona da osasunarentzat”

Gaiztotasuna ez omen da jaiotzetikoa gizakiongan, baina bai altruismoa. Elsa Punsetek behin eta berriz azpimarratzen du gizakiaren ontasuna, berak horixe ikusten duelako egunero. Besteri laguntzea gustatzen zaio, gustatu egiten zaiolako laguntzea. Eta ez da bakarra. Berriki argitaratu den ikerketa batek dio –idazle eta filosofo hau buru-buruan ibili da– pertsonak gai garela “besteen lekuan jartzeko”. Enpatikoak gara izatez. SOMOS kanpainaren oinarria da ikerketa hori, zeina GKE aipagarriek eta Fundraising-eko Espainiako Elkarteak laguntzen baitute (elkartasunaren kultura sustatzea du helburu elkarte horrek). Ekimen hori ez ezik, Elsa Punseten azken liburua ere oraintxe irten da plazara (*Una mochila para el universo. 21 rutas para vivir con nuestras emociones*, Ediciones Destino), non hainbat gako ematen dituen pertsonen ahalmena ulertzeko. “Denbora asko behar izan dut idazteko, eta oso mardula atera zait, baina laguntzeak axola izan dit gehien”, onartu du.

**Ikerketa bat bultzatzen aritu zara Elkartasunaren Teoria baieztatzeko. Zer dio teoria horrek?** Hipotesi baten inguruko galdetegi batekin hasi zen ikerketa: “Sentitzen dugu eta gai gara besteen lekuan jartzeko”. Altruistak izateko joera morala daukagu, eta galdetegian jaso ditugun erantzunek baieztatu egiten dute hipotesi hori. Besteei lagundu nahi izateko gaitasunarekin jaiotzen gara, berdin du ordaina jasotzeko ziurtasunik ez izatea. Altruismoa jaiotzatikoa da gizakiongan, eta ikasi ere egiten da; beraz, bizitu egin dezakegu edo itzali.

**Sufritzen ari direnekin enpatia sentitzen dugulako ote gara altruistak?**

Espezie gisa arrakasta handikoa da gurea. 1950. urtetik hona, 2.000 milioi pasatxo izatetik ia 7.000 milioi izatera iritsi gara. Gehien eragin duen faktoreetako bat, hain zuen, enpatia izan da, besteen lekuan jartzeko gaitasuna, alegia. Eboluzioak lagundu egin du altruistak izan gaitzen, nahiz eta, aldi berean, geure burua zaindu eta babes-teko ere programatuta gauden.

**Besteei laguntzeak zoriona ematen al du?** Besteez arduratzeak, besteekin denbora partekatzeak, zoriona eman bakarrik ez, gainera on egiten dio osasunari. Ikerketa askok aurkitu izan dute harremana altruismoaren eta osasun-onuren artean. Elkarrekin oso estu lotuta daude ongizatea, zoriona, osasuna eta bizitza luzea. Besteei laguntzeak ordaina izaten du.

**Espainiako Estatuan hiru milioi bazkidek laguntzen dituzte GKEak. Zoriontsuagoak direla?**

Ikerketek baieztatzen dutenez, ondasun material gehiago edukitzeak edo gure esperientziak emozioei lotuta egoteak aparra bezala igoarazten du zorion sentimendua. Esperientzia material baten ondoren, hala ere, lehenago itzultzen gara hasierako zorion mailara, eta, aldiz, esperientzia emozional baten ondotik, zorion mailak luzaroago jarraitzen du goian. GKEak laguntzen dituzten pertsonak harremani ematen diete lehentasuna, ez ondasunak pilatzeari.

**Diruak beti ez dakar zoriona.** Zoriontasun-eskala bat eginda, Kalkutako etxegabeek 2,9 puntu iristen dituzte 7ren gainean, eta Ipar Ameriketako milioidun batek 5,9 puntu. Baina Groenlandikoa inuit bat eta Afrikako masai bat Ameriketako Estatu Batuetan ekonomikoki eroso bizi diren herritarrek bezain zoriontsuak dira. Pertsona ez baldin badago "bizirik irauteko kinkan", maitasunak baino gutxiago eragiten du diruak haren zoriontasun-eskalan. Herrialde aurreratueta izugarri handitu dira gure diru-sarrerak, baina zoriontasun maila Bigarren Mundu Gerra baino lehenagokoaren pare dabil.

**Solidario izatea harro egoteko modukoa al da?** Hiru lagunetatik bat harro sentitzen da besteei laguntza ematen dienean, eta % 14 soilik sentitzen dira berdin-berdin, lagundu edo ez lagundu. Baina naturak, oro har, ez du sustatzen ordainik ekarriko ez duen jokabiderik.

**Hain zuzen ere, bazkideak omentzeko asmoz, zenbait GKE elkartu egin dira SOMOS kanpainan. Zer esan**

**nahi du aitortza horrek?** GKEen asmoa da elkartasunak zer-nolako balioa duen azaltzea, eta oroitaraztea, batetik, pertsona bakoitzak ahalmen eraikitzaile handia duela, eta, bestetik, asko egin dezakegula nork gure ongizatea eta ongizate soziala areagotzeko. Heziketa eta aitortza soziala egiteko kanpaina da hau. Ikerketek erakusten dute aitortza jasotzea pizgarria dela besteei laguntza emateko. Oso izaki sozialak gara, eta axola zaigu gure ahalegina aitor diezaguten. Denbora eta dirua besterentzat emateak esan nahi du norberak galdu egiten duela erosotasun pixka bat, eta pertsona gustatu egiten zaie esker ona adieraz diezaieten. Hori dela eta, GKEek sentimendu hori azaldu nahi diete dirua ematen dietenei.

**Zure azken liburuak emozioekin bizitzeko 21 ibilbide aipatzen ditu tituluari. Bide horietakoren batek elkartasunera eramango al gaitu?** Hain zuzen, esker ona da ibilbide horietako bat, baina geure baitatik atera eta besteengana irekitzea eskatzen du.

“Laguntza ematea ez da luxu bat, beharrian mental eta fisikoa baizik”



## “Altruismoa jaiotzetikoa da gizakiongan”

Zenbait ikerketak frogatu dute esker ona dela biderik zuzenenetakoa ongizate emozionala eskuratzeko, eta norbera gustura bizi den neurtzeko faktoreetako bat ere bada. Aldiz, geure buruari begira bizitzeak beldurra adierazten du, bizirik irauteko mekanismoak abiarazten ditu gure garunean eta horrek ez gaitu egiten batere eskuzabalak.

**Zure liburuak lagunduko al digu mundura irekitzen?** Liburua oso erraz irakurtzen da. Oso hurbileko tonua erabili dut, teoria gutxi, eta hitz errazekin partekatu nahi izan ditut nire ezagutzak. Tituluarekin, teknika erabilgarri baten aipamena egin nahi izan dut, zeinaren bidez garunaren ahalmena erabil baitezakegu gauzak sinbolizatzeko. Arazo bat daukagunean eta nola aurre egin ez dakigunean, motxila batean sar dezakegu, eta unibertsoari eskaini.

**Estatuko herritarren % 11k soilik laguntzen dituzte GKEak maiztasun batekin...** Ikerketaren bigarren zatian, zenbait galdera egin ditugu gai horren inguruan. Egiaztatu dugu inkestan parte hartu dutenen % 84ri axola zaiela besteen sufrimendua eta saiatzen direla zerbait egiten. Beraz, altruistak izateko gai bagara, zergatik ez gara beti?

**Zergatik ez?** Lehenik, besteen egoerak guran sentimendu bat sortzeko gaitasuna aktiba dadin, arreta jarri behar dugu, baina gizarteak galarazi egiten digu arreta hori gauza batekin eta bestearekin, eta denbora falta ere eragozpen handia da. Bigarrenik, "ardura barreiatzea" esaten zaion fenomenoak zaildu egiten du horri ekitea, zera pentsatzen baitugu: "Egingo du bestearen batek". Hirugarren arrazoiak esaten du pertsonarik gehienok laguntzen dugula, baina klanaren barnean; hau da, gure berdintzat ditugunei laguntzera jotzen dugu.

**Krisiak ere ba al du eraginik? Nola lor daiteke herritarren diru-ekarpenak sustatzea?** Pertsona bakoitzak dauki zer neurritan lagun dezakeen, baina diruak soilik axola ote du? Ni ezetxean nago. Laguntza ematea ez da urtero diru pixka bat ematea, besteei behar dutena ematea baizik, jarrera eraikitzaile batetik, proiektu jakin bat sustatzeraino edo nork bere denbora eskaintzeraino. Norbera hazteko aukera da, laguntza emateko modua aldatzekoa. Abagune paregabea da, dirua eman ezin duen jendeak bere buruari galde diezaión beste zer eman dezakeen. Niri mila gauza bururatzen zaizkit. Oso garrantzitsua da oroitzea, krisi garaietan, non agerian geratzen ari baita gobernuak ez direla panazea, funtsezkoa dela pertsonak modu aktiboan laguntzeko daukaten gaitasuna piztea. Elkarren beharra dugu, eta egunetik egunera gero eta behar handiagoa izango dugu, asko garelako.

**Daukaguna baloratzea zoriontsu izateko funtsezko dela diozu. Partekatzen jakitea ere bai?** Laguntza ematea ez da luxu bat, beharrian fisiko eta mentala baizik. Gu garenari bizkarra emanez bizitzeak zorigaitzoko egiten gaitu. Guk egindako ikerketatik ondoriozta daitekeenez, zenbat eta gutxiago laguntzen ditugun besteak, hainbat eta garrantzi handiagoa ematen diogu diruari. Konpentsatze-mekanismo bat da, zeren gizakiok gauza material asko pilatu beharra izaten baitugu asetuen mailari eusteko. Motibatu egin behar izaten dugu, eta zorion-iturri bat edo bestea bilatzen dugu. Garrantzitsua da oroitzea ez dagoela zorion-iturri bakar bat, eta baztertu ezin dugun bakarria enpatiarako eta altruismorako gaitasuna da.

➤ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)