

Psicología y desarrollo humano

Altruismo

Psicoterapeuta Victoria Molina

Según el diccionario de la Real Academia Española, “altruismo” es: “Diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio”. Se trata de un concepto que se utiliza cotidianamente y al que se le asigna una característica fundamental: que la acción sea en beneficio de otro(s), pero nunca en beneficio propio -sin importar los costos o esfuerzos que conlleve, mismos que no se espera sean recompensados de manera alguna-.

El término “altruismo” surge, básicamente, como una necesidad de explicar la contraparte del “egoísmo”, cuya definición es, según el mismo diccionario: “Inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás”.

Existen diversas investigaciones acerca del altruismo; médicos, filósofos, biólogos, sociólogos, psicólogos, etc. lo han estudiado, y cada línea de investigación tiene su teoría y la defiende. No existe un acuerdo real entre ellas, sin embargo coinciden en que una conducta altruista:

- Es voluntaria, intencionada para ayudar.
- Sólo busca el beneficio de ayudar y evitar el malestar en los demás.
- Su objetivo o meta no es recibir beneficios o recompensas a cambio.

A pesar de coincidir en los puntos mencionados, hay una clara división de posturas al respecto:

1) Están los que defienden la conducta altruista como natural en el ser humano, por lo tanto es universal y siempre ha existido. Aquí encontramos algunas corrientes filosóficas y religiosas. El altruismo es una de las características más resaltadas en la mayoría de las religiones como el Cristianismo, el Judaísmo, el Budismo, el Hinduismo, entre otras, en las que el ser humano es un ser noble, creado a semejanza de su dios y, por tanto, actúa naturalmente en beneficio de los más necesitados.

2) Están los que defienden que la conducta altruista no es algo innato sino una conducta aprendida y desarrollada. Como lo es la conducta *pro - social* (no necesariamente altruista), que es una conducta de colaboración, cooperación y ayuda, con el fin de mantener la convivencia social, beneficiando al grupo y cohesionándolo, por lo tanto necesaria para la supervivencia.

El enfoque que predomina en psicología es el segundo, el que considera que el ser humano siempre actúa por motivos ‘egoístas’ (ya sea de forma consciente o inconsciente). Pero es necesario aclarar que la palabra ‘egoísta’ ha adquirido una connotación, además de peyorativa, distorsionada en cuanto a la profundidad de su significado. ¿En base a qué se asume que los ‘intereses propios’ son antagónicos o incompatibles con los intereses de los otros? ¿En base a qué se asume que una conducta ‘egoísta’ tiene que ser indiferente a los demás?

Como vemos, hablar de altruismo -y egoísmo- es hablar de términos muy ligados a los conceptos de ética y moral. Autores, como Schopenhauer, han dicho que la moral es el

mayor enemigo del egoísmo. Y en esa línea, el altruismo representa un valor inestimable, porque si nos dejamos guiar por él, se promoverá el bienestar de los otros.

“Cada medio habitual de formación y ejercicio es dominado por unos valores que lo definen y determinan. La beneficencia nace y se fundamenta en el amor, pero no es amor. Significa ocuparse del otro pero de manera menos entregada y completa que en el amor. Tal cosa quiere decir que solamente nos ocupamos de un sector o ámbito de la vida de otra persona, o durante poco tiempo, y, por tanto, no se debe esperar una disposición a afrontar todas las necesidades.

El respeto es una actitud humana principalísima, porque implica un primer grado de miramiento a los demás o para los demás. Solamente se puede combatir el dolor de la gente y promover su bienestar si se puede ser sensible y mirar y entender lo que le sucede al otro. El respeto, por otra parte, nace de la sensibilidad o piedad. No puede haber respeto si no existe la compasión o piedad, virtud o valor, que nos detiene instantáneamente ante el dolor ajeno. Respeto, mirar con consideración, también debe querer decir ponerse en el lugar del otro y a esto se le llama empatía, la única forma de comprender el estado mental de una persona” (Rogelio Armengol).

Se dice que la gente puede ayudar a otros ya sea llevada por una motivación egoísta, como por una motivación altruista. Actualmente muchos investigadores son partidarios de considerar la empatía como motivador fundamental de la conducta altruista, sin embargo esta tendencia a reaccionar ante el sufrimiento de otra persona, se desarrolla (o no) con la experiencia a lo largo de la vida, hasta alcanzar su expresión adulta. Por eso, aunque nacemos con una predisposición a la empatía, para que se traduzca en una conducta altruista son necesarios los procesos madurativos y experienciales, igual que lo son para otras conductas. Entonces, volvemos a caer en la postura de que la conducta altruista es más aprendida que innata.

El infante se mueve, inicialmente, por recompensas tangibles o por indicaciones expresas de los adultos. Una vez desarrollado su aparato psíquico, **aprende las normas morales/sociales** de lo correcto e incorrecto, y su motivación para ayudar es la búsqueda de afecto y aprobación, la creencia de que su ayuda será correspondida en el futuro, y el miedo a ser castigado si viola las normas y lo que se espera de él. El **adulto**, que ya tiene internalizadas las normas y valores transmitidos desde su nacimiento, cuenta con esas fuentes -inconscientes- de motivación; el no actuar de acuerdo a ellas, le provocaría efectos negativos en la propia imagen y un importante malestar emocional.

Pero no sólo contamos con la información que hemos internalizado desde que nacemos; si nos remitimos a las aportaciones psicoanalíticas de la transmisión generacional, podemos decir que nacemos ya con un bagaje de información que abarca, entre otras muchas cosas, los códigos de ética de nuestros ancestros, de ahí que nuestra conducta refleje mayor o menor predisposición a la ayuda, al cumplimiento de las normas y reglas, etc.

Por otro lado, el descubrimiento, por psicólogos israelíes, del primer gen vinculado al comportamiento altruista, sustenta el hecho de que el acto de ayudar y la sensación de placer asociada a esta acción, vienen influenciados genéticamente. Parece ser que este gen es responsable, entre otras cosas, de sensibilizar los receptores del neurotransmisor dopamina, lo que genera en el cerebro la sensación de bienestar. La dopamina podría jugar, de esta forma, un papel esencial en el comportamiento social: las personas predispuestas genéticamente al altruismo harían buenas obras porque se sienten mejor a través de sus

actos positivos. -Que dicho sea de paso, y con todo respeto a estos científicos, esto sería, en sentido estricto, egoísmo más que altruismo; pero socialmente benéfico, eso sí-.

Parece existir evidencia de que los actos de generosidad humana pueden tener profundas raíces biológicas en la información almacenada por miles de años en nuestros genes y en mecanismos que operan inconscientemente. Sin embargo, aunque se pueda nacer con cierta predisposición genética hacia el altruismo, la familia y el ambiente ejercen una influencia fundamental para promover o no este comportamiento.

Cuando se toca el tema del altruismo, no se puede dejar de mencionar que existe un número considerable de personas que, voluntaria o involuntariamente, ejercen conductas a las que llaman “altruistas”, que sólo sirven para encubrir, o tratar de manejar, diferentes emociones, sentimientos y hasta patologías. Diversos estudios muestran que los sujetos que se sienten culpables, tienden a llevar a cabo conductas de ayuda a los demás, aunque no necesariamente hacia la persona a la que se ha infligido el daño. La mera anticipación de sentimientos de culpa o de satisfacción puede generar conductas de ayuda. Se trata, entonces, de conductas enmascaradas de moral benéfica cuando en realidad son conductas falsas que buscan otros fines, por ejemplo el reconocimiento social y personal, el apoyo a las ideas o creencias, determinados privilegios, la compensación por algo, aceptación, afecto, etc.

Las conductas ‘altruistas’, así como el ascetismo, la sublimación, etc., también pueden ser consideradas como “defensas maduras” del ser humano.

El altruismo constituye un rasgo de la personalidad que, si no se posee, se debe ir adquiriendo y modelando paulatinamente con el proceso de madurez, ya que también representa un importante factor de equilibrio emocional.

Lo que entendemos como altruismo es un mecanismo que requiere de una función mental, ya que se refiere a los motivos psicológicos que mueven a las personas a actuar en beneficio de otras. Y como las motivaciones no son observables, no es posible afirmar (o negar) que las conductas sean realmente altruistas.

Para concluir podemos decir que si el comportamiento, tanto el egoísta como el altruista, es el producto de la interacción de genes, inconsciente y ambiente, habrá individuos más dispuestos a conductas altruistas que otros, pero finalmente la cultura, a través de la educación, tendrá un peso determinante para fortalecer esas potencialidades.