



El resultado de un estudio es suficientemente claro: las personas altruistas estaban mental y físicamente, mucho mejor que las personas egoístas

Hay cosas que nadie te las ha dicho, pero que se intuyen. Y se intuyen porque de alguna manera, la experiencia lo confirma. Esta intuición, es que el egoísmo y la salud mental, no acostumbran a ir juntos. Como si estuvieran en razón inversa, es decir: a más egoísmo, menos salud mental... a más generosidad y más altruismo, más salud mental.

Si somos observadores veremos entre las personas que tratamos, un auténtico mosaico de temperamentos diferentes. Desde los que son puro egoísmo, que solo miran su propio interés, otros que no son "ni fu ni fa", otros que son más generosos, y aquellos que hacen del altruismo, su forma de vida. Si nos fijamos, veremos que el egoísmo va ligado a la desconfianza, al miedo, a los enfrentamientos, al mal humor, mientras que la generosidad va ligada a la confianza, al hábito de dar y compartir, a la tolerancia y al diálogo, a la alegría y el buen humor.

Una tal **Caroline Swartz**, ha hecho un trabajo de investigación, realizado entre más de 2.000 personas, y se ha publicado en una revista de reconocida solvencia científica, la *Psicosomatic Medicine*. El resultado de este estudio es suficientemente claro. Las personas altruistas estaban mental y físicamente, mucho mejor que las personas egoístas. En este trabajo se ha confirmado también, que un comportamiento pro-social de ayuda y cooperación con los otros, pone en marcha unos sistemas cerebrales ligados a la estabilidad emocional y a la gratificación, entretanto las actitudes egoístas generan

sentimientos de desconfianza, y de mal humor.

El filósofo **Schopenhauer**, dijo que tenemos una doble subjetividad: la del yo como individuo, y la del yo como especie. La del yo como individuo, mira por encima de toda la supervivencia de la persona, busca garantizar la subsistencia de la persona, ni que sea a costa de los demás. En cambio, en el comportamiento del yo como especie, la visión se amplía. Vemos cómo una madre sacrifica su cuerpo, su descanso, su tiempo, su sueño, lo sacrifica todo por el hijo. Si no fuera por este acto de generosidad, en pocos años, nuestra especie desaparecería.

Los expertos en el genoma humano dicen que nuestro código genético tiene unas secuencias responsables del yo individual, y otras secuencias responsables del yo colectivo. Unas partes de la una y de la otra, son ambivalentes, es decir, pueden reforzar nuestro egoísmo o nuestra generosidad, según se ejercite un hábito o el otro. Esta sería nuestra tarea. Reforzar nuestros mecanismos pro-sociales y no olvidar nunca la "Regla de Oro", de hacer a los otros, lo que nos gustaría que nos hicieran a nosotros.

Antoni Pedragosa, en forumlibertas.com.