

Preguntémosnos de qué está elaborada, exactamente, la bondad. Y nos encontraremos con respuestas que hablan de generosidad, compasión, cierta dosis de alegría por la felicidad ajena, empatía, honestidad y desapego, tanto, como para llevar a la práctica las acciones altruistas sin pensar en qué sacaremos a cambio. Un sentimiento por el que se mueven muchas personas, anónimas y *celebrities*, como Angelina Jolie, Shakira o Elena Anaya. Lo que en un principio pinta de actitud éticamente intachable, tiene además una serie de beneficios físicos y psicológicos. La bondad es estupenda para la salud, Un estudio dirigido por la doctora Elizabeth Lightfoot, de la facultad de Trabajo Social de la Universidad de Minnesota, concluyó que bastaban alrededor de cien horas anuales de servicio social altruista para que una persona mayor de 70 años tuviera un 28% menos de probabilidades de morir que sus congéneres más egoístas. Por supuesto, la dinámica debe ser regular y constante. Otro trabajo de la Universidad estadounidense de Carnegie Mellon comprobó que los mayores de 50 años que dedicaron unas 200 horas al voluntariado tenían, a la larga, un 40% menos de probabilidades de sufrir hipertensión con respecto a quienes no practicaban la solidaridad. Y una investigación publicada en *Social Science & Medicine* reveló que los enfermos de esclerosis múltiple que daban su apoyo anímico a otros afectados demostraban menor índice de depresión y ansiedad. Datos que confirman lo que sentencia el científico Stefan Klein en su libro *La revolución generosa* (Ed. Urano): «Lo determinante para una mayor esperanza de vida no es que las personas sean ayudadas por amigos. Lo decisivo no es lo que recibimos, sino lo que damos». Ante tales evidencias, llegamos a la conclusión de que las actitudes vitales puramente individualistas no son tan saludables como las que sí tienen en cuenta el beneficio de los otros. La psicóloga Sonja Lyubomirsky, profesora de la Universidad de California, autora



Los beneficios de la bondad

Queda demostrado por los científicos: una vida entregada al prójimo es el mejor tratamiento para recuperar la autoestima y mantener un buen estado de salud.

Texto Teresa Morales



De izq. a dcha. y de arriba abajo, Elena Anaya, Angelina Jolie y Shakira atienden sus compromisos benéficos.

Más felicidad

Después de estudiar las reacciones en el organismo cuando varias personas pensaban en donar su dinero a otras más necesitadas, los investigadores de la Universidad de Washington comprobaron que los pensamientos de solidaridad activaban la parte del cerebro que produce oxitocina, la hormona antiestrés que propicia estados de felicidad.

el inspirador libro *El poder de dar* (Ediciones Luciérnaga), que difunde el mensaje de que un mundo mejor es posible si todos arrimamos el hombro. «Sin duda alguna», dicen los autores, «el acto de ofrecer es una necesidad humana, que beneficia a las dos partes». Efectivamente, en su último trabajo de campo junto con otros autores, la doctora Lyubomirsky analizó la interrelación en el ámbito laboral entre personas que mostraban amabilidad, las que recibían ese trato favorable de las otras y quienes simplemente observaban. Una de las conclusiones más relevantes fue que la bondad es un comportamiento innato y contagioso, porque tanto los receptores de las buenas acciones como los meramente observadores comenzaron de forma espontánea a llevar a la práctica acciones más generosas con los demás. La sentencia fue clara para la experta: los actos de generosidad son una gran influencia y resultan tremendamente inspiradores.

Lyubomirsky y otros colegas también estudiaron la generosidad en el comportamiento de los adolescentes, y llegaron a la conclusión de que una actitud amable beneficiaba a quien la hacía,

dándole más bienestar emocional con su entorno, y más popularidad. Ahora bien, hay que saber que existen ciertos límites porque para que el altruismo funcione debe acompañarse de cierto grado de libertad. Cuanta más, mejor. «Nuestro equipo de investigación ha comprobado que es importante que las acciones generosas se realicen de forma voluntaria. De hecho, algunas personas que podríamos llamar cuidadoras, que por obligación tienen que atender a otras, son más propensas a la depresión», afirma Lyubomirsky.

Pero entonces, en semejante situación o cuando se está agotado psicológicamente, ¿cómo creer que una acción solidaria puede traer beneficios? «Dos buenas herramientas para conseguirlo son la gratitud y la apreciación de las cosas», explica la psicóloga. «Si estás cuidando a un enfermo al que quieres, puedes centrarte en tu agradecimiento por todos esos momentos magníficos que habéis pasado juntos; agradecer que tú estás sano y puedes hacer miles de cosas. Otro recurso es seguir disfrutando emociones y experiencias personales positivas, al margen de esa obligación», aconseja la experta. Y es que, como la propia Sonja Lyubomirsky confiesa, tampoco hay que convertir la vida en un continuo ritual de devoción para ser feliz. Todo en su justa medida. «Los actos de bondad no tienen por qué ser extremos. Basta con estar algo más pendiente de los demás y prestar ayuda. Eso hace que nos sintamos felices y encontremos un mayor significado en nuestra vida». Algo que Stefan Klein también corrobora en su libro cuando sentencia que «el temor a ser explotado desaparece con el tiempo, y con el ánimo para dar crece un sentimiento de libertad. Pues el altruismo nos hace felices y cambia el mundo». Además, reduce la tensión sanguínea, evita el estrés y proporciona dosis intensas de bienestar... Si la bondad nos beneficia tanto, ¿por qué no practicarla desde ya? Como asegura el Dalai Lama, «un buen corazón es la raíz y la fuente de un progreso verdadero». ■

del libro *Los mitos de la felicidad* y del bestseller *La ciencia de la felicidad* (Ed. Urano), y divulgadora internacional de la relación entre felicidad y el acto de dar, describe para YO DONA una de las principales condiciones de esta ecuación: «Centrar la vida en actitudes hedonistas que significan placer individual no es un comportamiento que aporte nada consistente. Comer chocolate compulsivamente o llevar una vida sexual desenfadada, por poner dos ejemplos, puede hacerte feliz en ese preciso momento, pero ese sentimiento no perdura. Por el contrario, hacer todo aquello que te puede proporcionar un verdadero significado (alimentar las amistades, agradecer y apreciar lo que tienes, ayudar a los demás, etc.) genera un tipo de felicidad sólida que se refuerza con el paso del tiempo».

De muestra, la experiencia personal de Sara Escudero, coordinadora de voluntariado en Cruz Roja Ávila y voluntaria de Cruz Roja España desde hace 20 años. Después de haber estado un mes en Filipinas ayudando después del tifón *Haiyan*, enumera las ventajas: «Yo aporto mi tiempo, mi ilusión y mis ganas por hacer este mundo mejor. A cambio recibo sonrisas, gratitud, más ganas de continuar y satisfacción. En la balanza recibo más de lo que doy. Aunque suene a topicazo». Esta fórmula de *cuánto más das, más feliz eres* fue también lo que llevó a los conferenciantes Azim Jam y Harvey McKinnon a escribir

Pasarlo mal para hacer el bien

Este parece ser el proceso que viven algunas personas hasta que una causa solidaria se convierte en el sentido de sus días. La modelo Petra Nemcova salió gravemente herida del tsunami que asoló el sudeste asiático en 2004 y en el que su pareja perdió la vida. Un año después regresó a la zona y el impacto visual de los niños abandonados le dejó tanta huella que fundó Happy Hearts Fund (www.happyheartsfund.org), una organización que trabaja en países afectados por desastres naturales. Lo que empezó en Tailandia tiene ya varios proyectos humanitarios que han beneficiado a más de 46.000 niños en todo el mundo. Otra que sabe muy bien que para dar a veces hay que sufrir es la modelo Christy Turlington, quien estuvo a punto de morir por una hemorragia postparto. Dos años más tarde viajó a El Salvador con una ONG y comprobó que si aquello le hubiera pasado en un país no desarrollado probablemente habría muerto. Aquel hecho la llevó a fundar la organización Every Mother Counts (www.everymothercounts.org), cuya misión es mejorar la salud de las mujeres en diferentes partes del planeta, especialmente de las embarazadas.