

¿MEJOR DAR QUE RECIBIR?

Recibimos mucho de la vida, mientras que dar algo, aunque sea simplemente atención, depende ante todo de uno mismo. La magnanimidad puede ser un **antídoto** contra la estrechez de miras o la pobreza.

El dar puede significar un vaciamiento o algo que colma. Si alguien piensa que los demás le valoran por lo que tiene —bienes materiales, prestigio profesional o recursos económicos—, el dar puede suponer un riesgo, una especie de juego de suma cero en el que ofrecer implica tener menos y quedar en peor situación. ¿Pero qué sucede si en el regalar se esconde una pequeña maravilla, un secreto oculto? ¿Qué ocurre si en el ofrecer ya está implícito el recibir? El hecho de que una gran cantidad de personas se enrolen hoy en organizaciones solidarias y se hayan convertido en dadores profesionales, o la insistencia secular de las tradiciones espirituales en la generosidad y la caridad tiene que ver con descubrir un tipo de riqueza diferente a la habitual. El Dalai Lama explicó una vez irónicamente que en el mundo hay dos tipos de egoístas: los sabios y los necios.

Él afirma ser un egoísta que ha descubierto la satisfacción en la generosidad.

Muchas tradiciones orientales han llegado a una conclusión similar. En el último poema del *Tao Te Ching* leemos:

«El sabio no acapara. / Cuanto más vive para otros, más plena es su vida. / Cuanto más da, más abundancia recibe.»

¿RECOMPENSA DIFERIDA?

El concepto de karma de las tradiciones hinduistas y budistas pivota sobre ese mismo eje. La idea aparentemente mágica de que el universo devuelve las buenas acciones que se realizan adquiere una interpretación más terrenal si se considera que la recompensa se halla implícita en el mismo acto de ofrecer. La frontera entre el que da y el que recibe se difumina y el disfrute es un camino de dos direcciones. Como dice un proverbio chino, «*siempre queda algo de fragancia en la mano que da rosas*».

Un capital de buenas acciones

Hay una variante clásica de yoga, el **karma yoga**, que no consiste en realizar los ejercicios y posturas característicos ni tampoco en meditar. La práctica en este caso implica no prestar atención a los resultados de las acciones altruistas que se em-

prenden. Cualquier actividad se realiza como un fin en sí misma. En este camino es fundamental no recibir nada a cambio de lo que se hace y ofrece a los demás. No se buscan agradecimientos ni ventajas de ningún tipo. Se considera que la senda

del dar es de una dirección y que cuantas menos recompensas se reciben más elevada es la práctica. Algunas personas orientan su vida al bien común y obtienen satisfacción ayudando, siendo útiles y mejorando la vida de sus semejantes.

No todos los discursos son sin embargo tan favorables a la generosidad. En muchas ocasiones se la considera algo forzado y antinatural, y solo se entiende como una obligación, un sacrificio en el altar del bien común o, en el mejor de los casos, una especie de *trueque* para ganar un pedazo de paraíso.

EL GEN EGOÍSTA Y EL GENEROSO

La idea de que el hombre es un ser egoísta por naturaleza está muy arraigada en la cultura occidental y es un pilar que sustenta muchas teorías en economía, política o sociología. Influidos por Darwin, muchos autores sostienen que la selección natural ha favorecido

que únicamente los individuos más aptos y egoístas sobrevivan, ya que se supone que eran los más preocupados por su bienestar y por mantenerse con vida.

Pero estas tesis no explican el altruismo que se da en los seres humanos y en algunos animales. Interpretaciones alternativas y consistentes con Darwin sostienen que la solidaridad pudo facilitar la supervivencia: un grupo tenía más posibilidades de mantenerse con vida si los individuos se ayudaban mutuamente que si cada uno se preocupaba solo de sí mismo. Desde un punto de vista puramente biológico esto podría explicar la supervivencia de una especie de «gen generoso» —en contraposición al

famoso «gen egoísta» del que hablaba Richard Dawkins— que ha superado los avatares de la competición y la selección entre especies. La consecuencia de esta idea sería que el ser humano tiene en su interior tanto la semilla generosa como la egoísta, y es su responsabilidad decidir qué tendencia quiere explorar y fortalecer, así como observar qué sucede en cada caso.

APERTURA INTERIOR

Una de las explicaciones de por qué el dar puede experimentarse como algo satisfactorio es que al ofrecer algo a los demás se produce una apertura, una relajación de las defensas habituales, del

miedo a no tener y de la necesidad de atesorar, lo que favorece una actitud relajada y receptiva.

En el día a día es fácil encontrarse con personas que saben sonreír a la vida: el tendero del mercado que bromea con los clientes, el profesor que se apasiona enseñando a sus alumnos, el paseante que se detiene a ayudar a un turista despistado. Gente que conecta con los demás y a los que de alguna manera la vida y las personas les responden.

Y lo mismo es cierto a la inversa: una actitud avara de miedo y búsqueda de seguridad produce un bloqueo psicológico y profundiza la sensación de no tener nunca suficiente.



Cuatro campos de actuación

Dar es una facultad humana y todos sabemos cómo hacerlo, aunque a veces sea conveniente engrasar ese mecanismo...

TRATO CON DESCONOCIDOS

Los *innumerables otros* anónimos presentan una gran oportunidad para practicar el dar. Al tratarse de desconocidos, se evita que la generosidad esconda un intento más o menos consciente de obtener algo a cambio. La sonrisa es la manera más sencilla y menos costosa de ofrecer algo. Se puede empezar con algo así de pequeño y poco a poco, al sentir los beneficios, ir avanzando en el camino de la ofrenda.

EL TRABAJO

Profesar significaba en un principio ejercer una ciencia, un arte o un oficio sintiendo afecto e interés por él. Se puede convertir la profesión en una vocación y no en una obligación. Eso puede implicar un cambio hacia un trabajo más acorde con lo que se desea ofrecer al mundo. O bien realizar pequeñas transformaciones que hagan la labor cotidiana más satisfactoria a nivel personal y más útil para los demás.

LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

La atención es algo que nutre y que los niños reclaman a cada momento porque es necesaria para su desarrollo. A veces los padres no son capaces de ofrecer atención y ceden esa responsabilidad a las pantallas. La práctica de ofrecer tiempo a los hijos, a la pareja o a los amigos puede ser transformadora y mejorar las relaciones personales.

EL VOLUNTARIADO

Hacer algo gratis para una persona que lo necesita puede resultar muy satisfactorio. La recompensa se sitúa en el mismo desempeño y permite comprobar cómo lograr el bienestar de los otros se puede vivir como lograr el propio.

La actitud relajada y de soltar permite disfrutar de la riqueza de la vida y saborear unos frutos que suelen permanecer ocultos si se mantiene el puño cerrado.

Hay personas que arrastran a lo largo de su vida una sensación de escasez y falta de plenitud que es independiente de los ceros que pueda tener su cuenta corriente. Quien ejerce la generosidad es de algún modo recompensado, no porque haya una mano invisible llevando la contabilidad de las buenas acciones, sino porque la actitud relajada y de soltar permite disfrutar de la riqueza de la vida y saborear unos frutos que suelen permanecer ocultos para quien mantiene el puño cerrado.

EL PODER DE LA OFRENDA

La tendencia avara o generosa no se limita al terreno económico. A veces el regalo que una persona ofrece adquiere la forma de una sonrisa a un desconocido en el metro, un consejo a un amigo que lo necesita, o la atención de unos padres que saben acompañar a sus hijos al comienzo de su vida y también soltar su mano cuando inician su propio camino.

Cada día que se despliega ofrece multitud de excusas para cultivar esta cualidad, que en la mayoría de las culturas se celebra mediante rituales. La ofrenda a los dioses en forma de comida o bebida, el incienso en los altares, e incluso acciones como la postración o la oración, pueden entenderse como un entrenamiento, una gimnasia para mantener el corazón abierto y un recordatorio de la importancia de tener una actitud de apertura hacia los demás.

LA PERSONALIDAD MADURA

Fuera de la esfera religiosa, el regalo también cumple una función similar a la de la ofrenda. En cumpleaños, festividades, o en la vida de pareja representa un homenaje con alto contenido simbólico. Es la manera en que una persona le dice a otra que le tiene en cuenta, que le ha dedicado su atención y su tiempo, o que le ama.

Uno de los regalos más valiosos que se pueden ofrecer es el cariño y la ternura. Aunque predomina la creencia de que es más satisfactorio recibir amor

que darlo, algunos psicólogos cuestionan esta afirmación. En su ya clásica obra *El Arte de Amar*, Erich Fromm sostiene que aunque muchas personas se preocupen por recibir amor y su inquietud consista en no sentirse suficientemente queridas, una personalidad madura se siente mejor cuando tiene la oportunidad de amar.

Sentir el cariño de otro puede ser agradable, pero el que lo proporciona está experimentándolo de una forma creativa. Está proyectando la corriente del amor como una expresión vital de sí mismo. Una madre que atiende y cuida a su recién nacido siente una intensa gratificación por el cariño que ofrece. De la misma manera, la persona que se marcha a ayudar a innumerables desconocidos que sufren en un lugar lejano convierte el amor, una emoción, en algo concreto. Su trabajo es el vehículo en el que viaja su corazón y ha descubierto en ayudar a los demás una forma de realización.

TRABAJAR COMO CAMINO

El fruto del amor de pareja –los hijos–, cuestiona y difumina la frontera que separa el dar y el recibir. Los padres obtienen algo pero también lo ofrecen. Crean una vida y entregan una mezcla de cariño y disciplina para que el niño aprenda a desenvolverse en el mundo. Aunque es cierto que no lo hacen de una manera totalmente desinteresada, actúan respondiendo a una profunda llamada interior que mezcla de manera inseparable la generosidad y el interés propio. En la adolescencia y el inicio de la vida adulta esta paradójica amalgama se tensa y puede dar lugar a conflictos, y es que a veces los hijos, mientras buscan su propio camino, no distinguen si sus padres actúan por amor o egoísmo.

El trabajo también es otro ámbito donde el dar puede ser una manera de experimentarse a uno mismo de una manera creativa. Aunque a menudo se viva como la materialización del castigo bíblico, el trabajo puede ser un espacio para crear y aportar algo a la comunidad.



GETTY IMAGES

Eso resulta fácil de observar por ejemplo en el terreno del arte, donde los autores se expresan mediante canciones, novelas y obras que ofrecen al público. Pero también puede aplicarse a cualquier profesión que favorezca el bienestar de los seres humanos, incluidas las más humildes. Alguien puede expresarse escribiendo una ópera y otro cortando el pelo a un cliente. Las inclinaciones y pasiones de las diferentes personas se comunican de múltiples formas.

Si la labor profesional permite estar en contacto con aquellos a quienes se ayuda se puede volver incluso más gratificante. Trabajar apoyando a personas que lo necesitan favorece el desarrollo de la empatía, la capacidad de sentir con los otros. Cuando alguien se relaciona con gente que sufre puede percibir con más reactividad o ecuanimidad sus propios problemas. Si además contribuye a mejorar las vidas de otras personas,

puede desarrollar la capacidad de disfrutar de la buena fortuna de los demás.

UNA URDIMBRE MILENARIA

Muchas personas viven con la sensación de soledad, de sentirse individuos aislados que solo se sienten bien cuando emprenden acciones que les benefician a ellos mismos. Conectar con la capacidad de alegrarse del bien ajeno puede ayudar a aumentar el vínculo con las otras personas y aminorar la sensación de soledad, a la vez que ofrece muchas más ocasiones para ser feliz.

Todos recibimos el fruto del trabajo de los demás. La comida, la vivienda, la energía que consumimos, pero también los avances de los que disfrutamos descansan en aportaciones de personas que han ofrecido conocimientos, inventos y creaciones, que se han ido añadiendo a las de anteriores generaciones. La cura de enfermedades graves o la po-

sibilidad de cruzar el océano y en pocas horas visitar a familiares que viven a miles de kilómetros se apoyan en esfuerzos de numerosas personas que fueron añadiendo peldaños a la escalera, en una especie de sumatorio de ofrendas.

GRATITUD AL UNIVERSO

A veces, el empecinamiento en tener y atesorar puede ser una venda que no permite ver todo lo que se recibe cada día. Tomar una taza de café en un bar solo es posible gracias al camarero que lo sirve, al operario que fabricó la taza y a los agricultores que cultivaron los granos. Detrás de los objetos que facilitan nuestra vida se encuentra el trabajo de una amplia red de individuos anónimos. La consciencia de los regalos que recibimos cada día y de las personas que los hacen posibles puede alimentar la sensación de plenitud y agradecimiento. Probablemente el universo que nos rodea es más generoso de lo que a primera vista creemos. ■

LIBROS

EN MIS PROPIAS PALABRAS
Dalai Lama
Ed. Debolsillo

CÓMO PUEDO AYUDAR
Ram Dass y P. Gorman
Ed. Gaia

DESPUÉS DEL ÉXTASIS, LA COLADA
Jack Kornfield
Ed. Liebre de Marzo