



## Y TÚ... ¿CÓMO ANDAS DE EGOISMO? (II)

Revista Psicología número 151

Carlos Odriozola

**Según Carlos Odriozola, nuestro comportamiento obedece siempre a motivaciones egoístas. Asumirlo es lo que él llama el "egoísmo responsable".**

**El altruismo existe, pero en realidad responde a una necesidad propia de sentirnos plenos y solidarios.**

En el artículo del mes pasado te proponía una Visión del egoísmo un tanto diferente a la que estamos habituados. Te decía que egoísta es aquel que atiende a la satisfacción de sus necesidades y te proponía un trabajo introspectivo para que te dieras cuenta de que tu vida es, precisamente, una atención a tus necesidades.

Como el tema se las trae, te propongo acompañar a Marta durante las 24 horas de un día cualquiera.

- Hola, Marta, ¿para qué te levantas tan pronto. Son las 7 de la mañana?

- Para ir a trabajar.

- Y trabajar... ¿para qué, pudiendo seguir en la cama?

- Hombre, pues para sentirme útil y, sobre todo, para tener un dinero a final de mes y así poder sobrevivir.

- Ya. Y después de trabajar, ¿qué has hecho?

- Pues, como todos los martes, he ido a comer con un grupo de amigas de toda la vida. Me siento muy a gusto con ellas.

- Estupendo, Marta. Y después.

- Fui a la compra y preparé la cena.

- ¿Y luego?

- Pues mira, he ido al hospital para atender a mi padre que lleva unos meses ingresado. Camino del hospital me he pasado por la ONG de distribución de alimentos para ver qué días me toca colaborar la semana que viene.

Bien, querido lector, es suficiente. Nos podemos imaginar cómo va a ser el final del día para nuestra protagonista. Llegará a casa, cenará, habrá una pequeña sobremesa, quizás un rato de televisión y a dormir siete horas, que mañana el día será largo.





### Egoísmo responsable

¿A qué ha dedicado Marta sus 24 horas? A satisfacer sus necesidades. A veces necesidades de supervivencia, en otros de relación y comunicación, en otros de cuidar a la persona a quien quiere, y de sentirse solidaria con los que viven en la escasez. Es un magnífico testimonio, el de Marta, para entender que todos somos siempre una manifestación de egoísmo, atendiendo a la satisfacción de nuestras necesidades.

-¿Ah sí? cuando estoy desesperada poniendo la lavadora, o estresada en la cola de un banco, o desbordada con los deberes de mis hijos... ¿También soy egoísta?

Efectivamente. Podías elegir quedarte en casa leyendo una novela, pero tu necesidad de ser una madre/ padre responsable es más importante para tu autoestima que la de pasarte el día leyendo, con un desagradable sentimiento de culpa.

### **Siempre elegimos la opción que mayor bienestar nos genera o menos disgusto nos produce.**

Así que solo tenemos dos posibilidades: tomar conciencia y asumir que todos nuestros comportamientos obedecen a motivaciones egoístas (egoísmo consciente y responsable) o negar la evidencia, que seremos igual de egoístas pero además inconscientes.

Y esto no es un simple problema semántico. Este planteamiento tiene dos consecuencias: la primera es que ya no puedo llamar a nadie egoísta para culpabilizarle y así conseguir que atienda a mis necesidades. La segunda es que se acabó el pasar factura por mis entregas, sacrificios o dedicaciones.

Desde el egoísmo responsable se me caería la cara de vergüenza si se me ocurre decirle a mis hijos, amigos o pareja: "Después de todo lo que he hecho por ti". Esta estrategia es culpabilizadora y además... falsa. Todo lo que hacemos, lo hacemos siempre con el objetivo de lograr el mayor bienestar o de evitar un mal mayor.

-Entonces, ¿el altruismo no existe?

Claro que existe, pero es una necesidad TUYA, la de sentirte plena y solidaria. El verdadero dar es unidireccional (lo otro es inversión) y el "para qué" no puede ser otro que... para sentirme bien dando.

En una ocasión tuve la oportunidad de ver un programa de National Geographic que transcurría en una cultura Indígena de difícil acceso. Un antropólogo destacaba un ritual en donde un guerrero le daba las gracias a otro por haberle salvado la vida. El salvador, a su vez, agradecía a su compañero el haberle permitido ayudarlo, dándole la oportunidad de sacar lo mejor de sí. Esta es la idea central del egoísmo solidario, del egoísta responsable.

Me despido con una anécdota y una reflexión. La Madre Teresa de Calcuta, cuando le proponían acudir a una importante capital europea para recibir un homenaje por su sacrificada entrega y admirable trabajo, dijo: " ¿Homenaje a mí...? ¡Si soy la más egoísta del mundo!". Te dejo con este interrogante. Entonces, ¿todos los egoísmos son iguales?

