

## LA SUPERVIVENCIA DEL MÁS AMABLE

*Nos sentimos impelidos a aliviar el sufrimiento de otros, de manera que nuestros propios sentimientos dolorosos sean al mismo tiempo aliviados.*

Charles Darwin

La teoría de la selección natural de Darwin ha sido frecuentemente interpretada y difundida como una justificación biológica de la agresividad como principio organizador de la vida, además de ser utilizada —a un nivel diferente— para justificar ideologías políticas y económicas que sustentan sistemas opresivos e injustos, conduciendo a una especie de «naturalización del mal». Sin embargo, Darwin tenía una visión casi opuesta a esta ideología que vino a conocerse como el «darwinismo social» (que en realidad se basa en las ideas de Herbert Spencer y no en las de Darwin). Mientras que Spencer acuñó el famoso término «la supervivencia del más fuerte (o apto)» usualmente mal atribuido a Darwin, la perspectiva de Darwin es más cercana a la idea de la supervivencia del más amable.

En su tratado sobre la evolución humana llamado *El origen del hombre y la selección en relación al sexo*, Darwin se refirió «a la fuerza mayor del instinto social o materno por sobre cualquier otro instinto o motivación», que no está únicamente presente en la humanidad sino también en nuestros predecesores homínidos y otros mamíferos. Cada especie con gran funcionamiento social tendría la compasión como instinto central. Continúa Darwin: «[...] pero por complejo que sea su origen, como es de gran importancia para todos aquellos animales que se ayudan y defienden mutuamente, [la compasión] habría aumentado por selección natural; porque aquellas comunidades que incluyen el mayor número de miembros más compasivos, habrían florecido mejor y criado el mayor número de retoños».

De una manera sorprendentemente similar, el XIV Dalai Lama se ha referido a lo que él llama la «semilla de la compasión» en los siguientes términos: «En la mente humana, ver a alguien sangrar y morir te hace sentir incómodo. Esta es la semilla de la compasión». Desde ahí, plantea que «nos sentimos entonces impulsados a aliviar el sufrimiento de los otros de manera que nuestros propios sentimientos dolorosos sean aliviados». Tanto Darwin como el Dalai Lama han defendido la idea de que este deseo de aliviar el sufrimiento de otros para aliviar el propio es solo la semilla de la compasión, la cual puede eventualmente extenderse hacia una actitud de conexión y cuidado respecto a todos los seres sintientes. Leamos de nuevo a Darwin:

«La compasión más allá de los confines humanos, una humanidad extendida hacia los animales inferiores, parece ser una de las más recientes adquisiciones morales... esta virtud, una de las más nobles con las que el ser humano está dotado, parece surgir de nuestra compasión que se vuelve más tierna y más ampliamente difundida, hasta que se extiende a todos los seres sintientes. Tan pronto como esta virtud es honrada y practicada por algunos pocos hombres, se propaga a través de la enseñanza y el ejemplo a los más jóvenes, y, finalmente, a través de la opinión pública».

El redescubrimiento reciente de la visión de Darwin sobre la compasión como un rasgo evolutivo de la humanidad, ha inspirado una especie de revolución en la psicología, cuestionando una visión repetida hasta el cansancio de que el ser humano es un amasijo de instintos agresivos y egoístas. Quizás nuestro mayor desafío personal y global no consista ya en tener que ver de frente nuestra maldad —ya los noticiarios hacen lo suficiente al respecto— sino que comenzar a ver de frente y asumir nuestra bondad, ternura y capacidad de cooperación, que es nuestro legado evolutivo por derecho y probablemente nuestra única puerta de salida de los problemas globales en que nos hemos metido.

## PRÁCTICA

Esta semana no te queremos invitar a ser amable y altruista, sino que, parafraseando al Dalai Lama, te invitamos a explorar la posibilidad de ser «sabiamente egoísta». En el egoísmo común nos centramos exclusivamente en nuestras propias necesidades y en las de nadie más, pero si uno es sabiamente egoísta, comienza a tratar a todos tan bien como trataría a sus más cercanos. ¿Por qué?

Todos queremos ser felices y evitar el sufrimiento. Si eres amable, mostrando empatía y respeto hacia los demás, ellos responderán amablemente; de esta manera tu felicidad aumentará. Si muestras rabia, odio y mezquindad, ellos responderán igual y perderás tu propia felicidad. A largo plazo, la estrategia del egoísmo sabio te traerá más satisfacción y más felicidad. Así, incluso desde un punto de vista egoísta, tendrás mejores resultados respetando a los otros, sirviendo a los otros y reduciendo el egoísmo. Esta perspectiva aleja la compasión y el altruismo de los estereotipos de las imágenes piadosas, lastimeras, pálidas y sufrientes. Al actuar desde la empatía y la compasión real, además de traer felicidad y alivio al sufrimiento de los otros, también traes felicidad a ti mismo, ya que, como dijo Darwin, estamos manifestando una cualidad inherentemente humana: nuestro cuerpo y nuestra mente evolucionaron para deleitarse en el amor y la cooperación.

